№4 (454) февраль–март 2014

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Болит горло — проверь желудок

Красота передаётся по наследству

При ангине и кашле пейте тёплый кефир

СТР. 16

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Почти подвиг

МУЖЧИНЕ ПРИШИЛИ ФАКТИЧЕСКИ ОТРЕЗАННУЮ ГОЛОВУ

Врачи отделения челюстно-лицевой хирургии 23-й больницы Екатеринбурга успешно пришили пациенту фактически отрезанную голову. 38-летний Александр Дубинин поступил в отделение с тяжелым ножевым ранением — перерезанным от уха до уха горлом. Был риск, что он умрет от сильной кровопотери. У него была фактически отрезана голова, то есть еще бы нож попал на миллиметр дальше в сторону и перерезал сонную артерию, врачи бы оказались бессильны.

Бригада из шести хирургов ухитрилась сшить все разрезанные ткани. После суток в реанимации пациент пришел в себя, а еще через два дня смог нормально говорить и даже начал принимать пищу. Сейчас он находится в стабильном состоянии. Мужчина не помнит, кто его ранил, так как находился в состоянии сильного алкогольного опьянения. Ему повезло, в больнице работают высококвалифицированные специалисты, которые не раз спасали людей после тяжелых и сложных травм.

РЕБЁНОК УПАЛ В РОВ, ДО КРАЁВ НАПОЛНЕННЫЙ ВОДОЙ

85-летний житель дагестанского села Ново-Маккa спас младенца из ледяной воды. Женщина вывела двух внуков на прогулку. Проходя мимо оросительного канала, младший, полуторагодовалый Муслим, оступился и упал в ледяную воду. Ров был полон до краев, малыша понесло течением в сторону большой трубы. В это время мимо проходил Абдулжамал Азизов. Увидев, что ребенка затягивает в трубу, мужчина, не раздумывая, прыгнул в воду, подхватил малыша на руки, но выбраться из канала сам не смог — берег был скользкий. Пенсионер стоял в воде, держа малыша на руках. Помочь пытался проезжавший мимо автомобилист, но и крепкому мужчине одному это оказалось не по силам. Пришлось звать сельчан. Все вместе они вытащили старика и малыша на берег. Сейчас оба чувствуют себя хорошо.

P. S. Незадолго до подвига пенсионер перенес 2 операции. Врачи рекомендовали ему двигаться как можно меньше.

Знаете ли вы, что...

Красота по наследству

Красивых женщин на Земле становится все больше, но стремительно уменьшается в мире количество красивых мужчин.

Британские ученые отслеживают ситуацию в Великобритании, США, Западной и Восточной Европе, Австралии. Главный вывод: красота передается по наследству по женской линии. Также установлено: у привлекательных супругов чаще рождаются дочери. При этом девочки, наследуя красоту обоих родителей, приумножают ее. Если же оба супруга высокие, сильные, агрессивные, но при этом не блещут красотой, первенцем у них почти наверняка будет сын. Он унаследует вышеперечисленные черты и «некрасивость» родителей. Так или иначе, исследование британцев поставило человечество перед фактом: число мужчин-красавчиков уменьшается в геометрической прогрессии во всем мире.

Новости

В АМЕРИКЕ стали продавать сладости с ароматом розы, который выводится из организма через поры кожи, в результате запах пота на 6 часов становится похож на аромат розы.

НЕМЕЦКИЕ ученые создали кроссовки, которые предупреждают о переутомлении суставов ног и физических перегрузках и таким образом предотвращают травмы. В подошву вмонтированы приспособления, которые реагируют даже на то, что человек неправильно ставит ногу, значит, нагрузка распределяется неравномерно, а это также чревато травмами.

БЕЛЬГИЙСКИЕ ученые пришли к выводу, что курение вызывает проблемы со слухом. Восстановить слух невозможно даже с помощью снижения дозы никотина.

КИТАЙСКИЕ офтальмологи выявили четкую связь между курением и катарактой. Чем дольше куришь, тем хуже прогнозы. А американские ученые выяснили, что появление глаукомы напрямую зависит от любви к кофе. Кофеманы рискуют, если выпивают более 3 чашек в день.

БРИТАНСКИЕ ученые доказали: молоко хорошо очищает зубы. Вода тоже неплохо смывает остатки пищи с зубов, но молоко это делает лучше.

ШВЕДСКИЕ врачи установили, что шоколад полезен для людей, перенесших инфаркт. У тех, кто ест шоколад 2 раза в неделю и более, риск умереть от сердечного заболевания снижается в 3 раза.

В ЯПОНИИ изобрели самый тонкий в мире презерватив. Толщина резины в новом сверхлегком изделии составляет 1/6 толщины человеческого волоса.

ЖЕНЩИНЫ, которые обедают до 15 часов дня, худеют быстрее тех, кто обедает позже, хотя меню одинаковое. А у любителей поздних обедов повышен риск развития сахарного диабета, заявили российские ученые.

САМЫЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ НАЧИНАЮТСЯ ЗИМОЙ. ЕСЛИ ВЫ ПОНРАВИЛИСЬ ДРУГ ДРУГУ В КУЧЕ ОДЕЖЕК, ШАПКЕ И С КРАСНЫМ НОСОМ — ЭТО ТОЧНО ЛЮБОВЬ.

Донорство приносит двойную пользу

Инфаркты и инсульты случаются у доноров в десятки раз реже, чем у тех, кто пренебрегает этой процедурой.

Ведь организм человека, регулярно сдающего кровь, постоянно обновляется. Сдавать кровь полезно для профилактики атеросклероза, подагры, при нарушениях обмена веществ, работы печени и поджелудочной железы. Хорошо сдавать кровь и для поддержки иммунитета. Обновление клеток крови усиливает естественную защиту от инфекций.

Здоровый человек, если у него нет противопоказаний, 2 раза в год должен сдать кровь. Донорство приносит двойную пользу: и организму человека, сдающего кровь, и нуждающемуся в его крови. Кровь нужна постоянно. В первую очередь онкологическим больным, пациентам реанимации, в том числе при пересадке органов и тканей, операциях на сердце.

На каждый день **Развеем сомнения**

Секреты «лёгкой» пищи

НАСТОЛЬКО ЛИ ПОЛЕЗНЫ ОБЕЗЖИРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ, КАК НАМ ЭТО ПРЕПОДНОСЯТ? НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ СПЕЦИАЛИСТ ПО ПИТАНИЮ ЕЛЕНА МОРОЗОВА.

— Обезжиренные продукты помогают быть здоровыми и худеть?

— Ноль калорий и ноль процентов жира содержит только вода. И это правда. Не верьте в чудодейственность обезжиренных продуктов. Любая еда, из которой удалили жир, не становится более полезной. И похудению не способствует, скорее наоборот.

— Почему наоборот? Ведь если в продукте меньше жира, его меньше и отложится?

— Нашей талии все равно, от чего поправляться — от жиров или от углеводов. Я рекомендую обращать больше внимания на калорийность еды. Опасность обезжиренных продуктов в том, что человек верит рекламе и тому, что написано на этикетке крупным шрифтом. А там — «0%» или «Легкий». И полагает, что таких продуктов можно съесть больше. И ест, а это сводит на нет сам смысл употребления продуктов с пониженным содержанием жира. Кстати, сытым после такой еды не будешь. Когда из продукта искусственным путем убирают жир, он становится невкусным. Поэтому производители наполняют свой товар разнообразными добавками, придающими вкус. Их много, но запомнить, что все вредны, можно. Поэтому, увидев на упаковке это страшное слово «легкий», продукт поставьте обратно на полку. Неполезны и многочисленные ароматизаторы и подсластители, и даже крахмал, пищевой желатин и сахар не принесут пользы вашему организму.

Если есть слишком мало жира, то организм теряет способность его сжигать. Жир в еде должен быть обязательно, но в разумных пределах.

— А как быть с детским питанием? Ведь многие обезжиренные продукты предназначены для детей?

— Ребенку, пока его организм полностью не сформирован, обезжиренные продукты запрещены. Категорически! В разумных количествах жир нужен и взрослым. А растущему малышу он необходим вдвойне, иначе у ребенка в организме будет дефицит полезных жирных кислот и возникнут проблемы с развитием. Ведь часть витаминов и полезных веществ усваивается только с жиром. Если вы кормите своего ребенка обезжиренными продуктами, то все полезное проходит «транзитом» и появляется авитаминоз.

Большинство обезжиренных продуктов содержит «химию» — не только не полезную, но и вредную для детской печени. Особенно это касается «быстрых завтраков», «молочных сюрпризов» и подобной им еды. И если, к примеру, йогурт может храниться вместо семи дней несколько месяцев, его не стоит есть ни взрослым, ни детям. Независимо от того, сколько в нем жира.

— Заменители масла тоже вредны?

— «Легкие» заменители сливочного масла сегодня называют спредами. Ими завалены прилавки магазинов, и люди с удовольствием их покупают. Потому что не знают секрета этой «легкости». А секрет в том, что для производства спредов используются жиры, прошедшие специальную обработку. Благодаря им «масло» имеет красивый вид, долго не портится, не тает. Но при этом создает большую угрозу сердцу и сосудам. Ведь такие жиры поднимают уровень вредного холестерина в крови. Поэтому доктора рекомендуют употреблять обычное сливочное масло, конечно, в разумных пределах.

Полезно знать

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ СОСУДОВ. БЛАГОДАРЯ ИМ ОНИ СТАНОВЯТСЯ МЕНЕЕ ПРОНИЦАЕМЫМИ И БОЛЕЕ ЭЛАСТИЧНЫМИ.

Не навреди

ДЛЯ ДЕТЕЙ И БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН ОПРЕДЕЛЕННАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА ЖИРА В ПИЩЕ ПРОСТО НЕОБХОДИМА. А ТЕМ, У КОГО САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ЖИР ПОМОГАЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ ИНСУЛИН.

В России бисфенола не боятся...

Дети, которые едят из пластиковой посуды, в 2 раза чаще страдают ожирением.

В состав пластика входит бисфенол, а он нарушает работу эндокринной системы, из-за чего и происходит набор веса. Бисфенол широко используется при изготовлении бутылей для воды, детских бутылочек, внутреннего покрытия консервных банок, игрушек, медицинских приборов. Накапливаясь в организме, он начинает действовать как гормон и может вызвать диабет, заболевания печени, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения выработки спермы (у мужчин), а у женщин развитие эндометриоза. В США действует запрет на использование бисфенола. В России никаких ограничений пока нет.

Что делать, если...

На мягком месте зреет шишка?

МЫ ПРИВЫКЛИ ДУМАТЬ, ЧТО ШИШКИ — НЕИЗБЕЖНЫЕ СПУТНИКИ ИНЪЕКЦИЙ. А ВОТ НА ЗАПАДЕ УПЛОТНЕНИЕ ПОСЛЕ УКОЛА — РЕДКОСТЬ! И ВСЕ ПОТОМУ, ЧТО ТАМ ДРУГИЕ ШПРИЦЫ!

Уколы без боли

В современной западной медицине уколы делают шприцами нового типа, трехкомпонентными. Замечали, в фильмах шприцы с черной резинкой на поршне? Это они, трехкомпонентные шприцы для уколов без боли. В таком шприце поршень двигается без усилий и рывков, инъекцию можно проводить медленно, а это очень важно для равномерного распределения лекарства в мышце и избежания уплотнений. Трехкомпонентные шприцы уже продают в Украине, жителям других республик, и России в том числе. Главное, использовать хорошие шприцы и максимально медленно вводить лекарство.

Прикладывайте к шишкам белок от сырого куриного яйца. Повязку меняйте по мере высыхания белка 5-6 раз в день.

Итак, о наболевшем. Что делать, если на мягком месте зреет шишка? Сразу оговоримся. Если место укола горячее на ощупь или появились отек, покраснение, пульсирующая боль — сразу бегите к хирургу. Момент начала развития абсцесса лучше предугадать, чем просмотреть. Если же температуры нет, есть несколько способов не допустить осложнения ситуации.

Народные средства против шишек от уколов

* Возьмите лист белокочанной капусты, хорошенько надсеките ножом, приложите на ночь к месту уплотнения. Неплохо лист капусты смазать медом.

* Смешайте по 1 ст. ложке сливочного масла и меда с 1 желтком, добавьте муки — замесите некрутое тесто. По кусочку такой лепешки прикладывайте на место уплотнения на ночь несколько дней подряд. Можно прикрыть целлофаном, чтобы лучше прогревалось.

* Порежьте соленый огурец на кружки вместе со шкуркой, выберите кружки по размеру шишки, приложите к ней, закрепите компресс пластырем. Лучше производить эту процедуру на ночь. Утром шишка от укола должна исчезнуть. Если нет — повторите процедуру.

* Таким же действием обладает и картофель. Вымытую сырую картофелину разрежьте и приложите половинку к шишке срезом.

* Смажьте шишки от уколов любым кремом, вазелином или маслом. Поставьте сверху бинтовой компресс со спиртовой настойкой прополиса. Накройте пленкой. Ночи с компрессом может хватить для излечения.

* Намыльте хозяйственным мылом смоченную в горячей воде тканевую салфетку и приложите к шишкам от уколов. Применяйте процедуру до полного рассасывания.

* Смазывайте уплотненное место или шишку от уколов медом, прикрывая сверху листом лопуха.

* Тонко нарежьте сыр «Пошехонский» и на ночь прикрепите ломтик к больному месту лейкопластырем. Потом снимите и разотрите шишки лекарством «Риванол». Вечером процедуру повторите. И так до излечения.

* Кефирные компрессы, уложенные сверху и закрепленные лейкопластырем, тоже неплохо помогают при шишках от уколов.

* Десертную ложку соды растворите в стакане воды, смочите салфетку, ватку или бинт, приложите к месту укола на ночь, утеплите.

С шишками бороться можно и нужно!

Лучше все процедуры проводить под контролем врача. Но главное — все-таки разобраться с причинами неудачных уколов. Ведь из любой ситуации важно сделать правильные выводы. Часто причиной уплотнения становится то, что взрослые жалеют себя и делают внутримышечный укол очень короткой (инсулиновой) иглой, чтобы не было больно. Это опасно, ведь лекарство вероятнее всего попадет не в мышцу, а в подкожный жировой слой — там лекарство рассосаться не может и образует знакомую всем шишку. Ну а для нестандартных пациентов с большим весом шприцы с короткой иглой и подавно не подходят.

Проводить внутримышечную инъекцию надо в расслабленную мышцу (в положении лежа). Разумеется, перед тем как делать инъекцию, надо подготовить два ватных шарика, смоченных в спирте, — одним протереть место укола до процедуры, вторым — после введения лекарства.

И последнее: в аптеках сегодня продают дешевые шприцы из Азии. Но на упаковке пишут какую-то европейскую страну. Пока государство решает другие проблемы, а не борется с подделками, будьте бдительны. Покупайте шприцы только с хорошей репутацией.

В. П. Коржина, терапевт, врач высшей категории

■ НАНОСИТЕ ВАТНОЙ ПАЛОЧКОЙ НА УПЛОТНЕНИЕ ЙОДНУЮ СЕТОЧКУ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

■ СДЕЛАЙТЕ ВОДОЧНЫЙ КОМПРЕСС С ДИМЕКСИДОМ (РАЗВОДИТЕ ВОДОЙ 1:4). ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СМАЖЬТЕ КОЖУ ЛЮБЫМ КРЕМОМ, В ЗАПУЩЕННОМ СЛУЧАЕ — МАЗЬЮ С ГЕПАРИНОМ ИЛИ ТРОКСЕРУТИНОМ.

Намотай на ус

Вместе со старостью приходит мудрость

Жизненный опыт делает пожилых людей незаменимыми советчиками в трудных жизненных ситуациях, потому что вместе со старостью приходит мудрость.

Американские исследователи провели эксперимент с участием людей различного возраста от 25 до 60 лет и старше. Всем предложили найти лучший выход из конфликтных ситуаций и предугадать, как будут в дальнейшем развиваться события. Так вот: люди старшего возраста нашли самые разумные компромиссы. Вывод: прежде чем принять важное решение, прислушайтесь к мнению пожилых людей.

Луковая шелуха спасла сестру от астмы

Она бросала луковую шелуху в кипящую воду, кипятила минут пять, пока отвар не станет желтым, и пила вместо воды. Каждые три дня готовила новый отвар. Пила с натуральным медом — отвар прочищает альвеолы легких, а мед питает и зарубцовывает больную ткань. Длилось такое лечение целый год, и за это время сестра не выпила ни одного глотка воды. Прошло уже много лет с тех пор, как она вылечилась, астма больше к ней не возвращалась.

Ирина Н., Орел

Эвкалипт замечательно лечит геморрой

Мы живем в Сочи, в знаменитом на всю страну районе Хоста. И всегда удивляемся, что люди лечатся эвкалиптовыми листьями только от простуды, ну еще в бане пользуются вениками. А ведь эвкалипт замечательно лечит геморрой — помогают ванночки с отваром. Для лечения надо 2 ст. ложки измельченных сухих листьев эвкалипта залить 1 л горячей воды и нагревать на маленьком огне 20 минут под крышкой, чтобы меньше выкипало. Процедить, отвар вылить в тазик и, когда он остынет наполовину, просто сесть в него. Конечно, надо следить за температурой, чтобы не обжечься, потому что ягодицы и промежность очень чувствительны к горячему. Надо сидеть в отваре, пока он не остынет. Затем распаренные листья положить на марлечку и приложить к анусу на 10 минут. После этого обмыть все прохладной водой и полчаса полежать в постели. Курс лечения — 5 процедур, затем сделать перерыв на 2 недели и повторить.

И. Смирнова, Сочи, Краснодарский край

■ ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ХОЧЕТ СЛАДЕНЬКОГО, ТО ОНА ВСЕГДА СМОЖЕТ УБЕДИТЬ СЕБЯ, ЧТО ТОРТ ПЕРЕД НЕЙ — ДИЕТИЧЕСКИЙ.

■ БОЛЕЗНЬ — ЭТО ТО, ЧТО МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ. А ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ ВЫЛЕЧИТЬ — ЭТО СУДЬБА.

Рецепты народной медицины — *На каждый день*

Фитотерапия против диабета

ЭТИ РЕЦЕПТЫ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ВРАЧА.

* Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев березы 1 стаканом кипятка, варите 10 минут, добавьте 0,2 ст. ложки соды и настаивайте 6 часов. Процедите и выпейте в 2 приема с интервалом в 3 часа.

* Залейте 1 десертную ложку почек березы 1 стаканом кипятка, кипятите 20 минут, настаивайте 6 часов и принимайте по 0,5 стакана в день после еды.

* Залейте 1 ст. ложку измельченных плодов боярышника 1 стаканом кипятка, варите 20 минут, настаивайте 3-4 часа и пейте вместо чая.

* Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев брусники 1 стаканом кипятка, кипятите 3 минуты, настаивайте 3-4 часа и принимайте 2-3 раза в день.

* Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев ежевики 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 3 часа, процедите и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

* Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев грецкого ореха 1 стаканом кипятка, кипятите 15-20 минут и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

* Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев шиповника 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 1 час и принимайте по 1 стакану как чай.

* Залейте 1 десертную ложку измельченных плодов рябины обыкновенной 1 стаканом кипятка, кипятите 20 минут, настаивайте 3-4 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой.

* Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев черной смородины 1 стаканом кипятка, кипятите 10 минут, настаивайте 4 часа и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

* Залейте 1 десертную ложку измельченной коры калины 1 стаканом кипятка, кипятите 20 минут, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Вы просили рассказать

Как привыкнуть к зубному протезу

Недавно мне сделали съемный зубной протез. Как за ним нужно ухаживать? Что можно и что нельзя есть? Надо ли снимать протез на ночь?

В. Ионов, Московская обл.

К съемному протезу надо привыкнуть. Некоторые пациенты приспосабливаются к нему за пару дней, другим требуется намного больше времени — неделя, а то и месяц. Первое время рекомендуется носить протез постоянно, даже ночью, чтобы ускорить процесс привыкания. Здесь очень важен правильный психологический подход: старайтесь не думать о том, что носите протез, и он вам не будет мешать. Привыкнуть к нему можно быстрее, если сосать леденцы, пить чай с лимоном. Если при ношении протеза боли не возникает, значит, у вас все в порядке. Если неприятные ощущения после наложения протеза все-таки есть, значит, необходимо его подкорректировать. В день, назначенный врачом для коррекции, наденьте протез за 3 часа до посещения стоматолога — это позволит врачу точно определить участок, причиняющий боль. Как только вы перестанете воспринимать протез как инородное тело, можете снимать его на ночь. Перед сном почистите протез зубной щеткой с пастой, как обычно чистите зубы. Существуют специальные щетки для протезов. Не забудьте также почистить и свои зубы. После чистки протез нужно положить в коробочку и завернуть во влажную салфетку (не мокрую). Некоторые кладут протез в стакан с водой, но этого делать не стоит: пластмасса — пористый материал, и в воде она разбухает. Со съемными протезами есть можно все, кроме жесткой пищи. Орехи и сухари грызть не рекомендуется, как, впрочем, и имея хорошие зубы. Со временем вы сами убедитесь, что вам неудобно жевать жесткое мясо. Съемный протез опирается на костную ткань. Постепенно рельеф десны изменяется, поэтому раз в год нужно посещать ортопеда. Врач должен следить за тем, чтобы протез лучше сидел. Если протез давит, ортопед может сделать подкладку из специальной пластмассы, которая, застывая, остается мягкой. Недорогие протезы (частичные съемные пластиночные протезы) служат около 5 лет. К концу срока годности происходит стирание искусственных зубов и атрофия костной ткани, поэтому придется изготовить новый съемный протез.

И. Н. Суворов, стоматолог-ортопед

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ОБЕЗЬЯНЫ ЧЕЛОВЕК — ЭТО ТО, ДО ЧЕГО МОЖЕТ ДОВЕСТИ ТРУД.

Пригодится

● Для очищения кишечника принимайте в чистом виде по 1 чайн. ложке сухих семян льна утром и вечером, запивая водой, молоком или компотом. Можно применять также в виде слизи: 1-3 чайн. ложки семян на 1 стакан холодной воды, настаивайте 2-3 часа, помешивая. Пейте перед сном.

● Чтобы избавиться от избытка газов в кишечнике, 1 ст. ложку истолченных семян укропа залейте 1,5 стакана кипятка (суточная норма), настаивайте в закрытой посуде 2-3 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

● При язве желудка и двенадцатиперстной кишки 2 ст. ложки измельченных корней сельдерея залейте 1 стаканом холодной воды, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Горькое масло любую шишку размягчит

Хочу поделиться рецептом от уплотнений в груди, и не только. Для этого используют домашнее коровье или козье масло. Сначала его нужно состарить: оставить в открытой посуде на столе и выдержать неделю, чтобы прогоркло, а сверху образовался желтый слой. Его надо снять ножом и пропитать им кусочек хлопчатобумажной ткани. Приложите ее к уплотнению, прикройте полиэтиленом и завяжите шерстяным шарфом. Одна моя соседка при помощи этого рецепта избавилась от уплотнения в молочной железе, а другая — от уплотнение на ягодице, которое осталось после уколов.

Ю. Н. Корниенко, Калуга

От боли в суставах — компресс с простоквашей

У меня часто болят суставы. Помогает мне такой рецепт. Беру в равных частях кислое молоко (или простоквашу из цельного молока) и яичную скорлупу, истолченную в порошок. Смешиваю, кашицу выкладываю на хлопчатобумажную салфетку и накладываю на больной сустав. Сверху укутываю полиэтиленом, утепляю шарфом и держу в течение часа. Процедуру делаю на ночь. Мне хватает 5 дней, и суставы перестают болеть. Если улучшений не наступит, можно сделать 5-дневный перерыв и провести еще один 5-дневный курс лечения, и так до выздоровления.

О. В. Пермякова, Ростовская обл.

От гнойничков на коже — чай из крапивы

Для тех, у кого часто вскакивают гнойнички на коже, пригодится рецепт моих родителей, живущих в Алтайском крае. Мама собирает крапиву и сушит, но можно воспользоваться и травой, которая продается в аптеках. Полстакана свежей крапивы, порезанной на мелкую соломку (или столовую ложку сухой травы), плотно забейте в стакан, залейте крутым кипятком (пол-литра), закройте крышкой и дайте остыть. За время настаивания два раза перемешайте. Процедите. Получится густо-зеленый крапивный чай. Пейте перед едой по полстакана или чуть больше. За сутки надо выпить всю порцию. Лечение продолжайте десять дней.

Анна Алексеева, Алтайский край

На приёме у гастроэнтеролога

Фарингиты бывают, если болен желудок

У меня фарингит. Наблюдалась у отоларинголога, но лечение не помогает. Слышала, что это заболевание могут вызывать какие-то другие болезни. Какие?

Ольга, Московская обл.

Нередко фарингиты бывают при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Слизистая у человека одна, и воспалительный процесс в желудке часто сопровождается воспалением в глотке. Если у вас периодически побаливает живот или есть отрыжка, не поленитесь сделать гастроскопию и УЗИ брюшной полости. Воспаленной слизистая глотки может быть при болезни почек, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Фарингитами нередко страдают люди, принимающие лекарства от давления — они вызывают сухость слизистой оболочки. Бывает, что воспаление в глотке затрудняет носовое дыхание. Это проблема тех, кто привык дышать не носом, а ртом.

Причиной хронического фарингита может быть гипотиреоз (пониженная функция щитовидной железы). Фарингиты тесно связаны с нарушением обмена веществ. Если вас часто мучает жажда и ощущение сухости во рту, то, возможно, за фарингит вы принимаете начинающийся сахарный диабет. На всякий случай сдайте анализ крови на сахар.

При истинном фарингите миндалины смазывают настоем прополиса. 1 часть 10% спиртового настоя прополиса смешайте с 2 частями глицерина. При хроническом фарингите этим составом смазывают также заднюю стенку глотки. При хроническом насморке закапывают в нос 3 раза в день по 1 капле в каждую ноздрю.

Н. И. Зыбина, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Полезно знать

■ ЛИМОН ПРЕКРАСНО ДЕЙСТВУЕТ НА СЛАБЫЕ И ИЗЪЯЗВЛЕННЫЕ ДЕСНЫ. МАЛЕНЬКОЙ КИСТОЧКОЙ СМАЗЫВАЙТЕ ДЕСНЫ ЛИМОННЫМ СОКОМ, СТАРАЯСЬ НЕ ЗАДЕТЬ ЗУБЫ.

■ ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ 2 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО КОРНЕПЛОДА РЕПЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ВАРИТЕ 15 МИНУТ И ТЕПЛЫМ ОТВАРОМ ПОЛОЩИТЕ РОТ.

■ КРОВОТОЧАТ ДЕСНЫ? ПОЛОЩИТЕ РОТ ЧУТЬ ТЕПЛЫМ ОТВАРОМ КОРЫ ДУБА И ЛИПОВОГО ЦВЕТА. СМЕШАЙТЕ 2:1 ПОРОШОК КОРЫ ДУБА И ЛИПОВОГО ЦВЕТА. ЗАВАРИТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СМЕСИ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ГРЕЙТЕ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ 3 МИНУТЫ.

На каждый день

Лечим голову: сядем на коврик...

Как улучшить кровообращение спинного и головного мозга.

Сядьте на коврик. Одну ногу подложите под себя, другую вытяните. Разверните корпус под углом 45°. Спина прямая. Рука тянется к вытянутой ноге. Вторая рука — в сторону. Самое полезное в этом упражнении — скручивание позвоночника.

Я уже пять раз был на том свете, но Бог не взял... Значит, нужен здесь

Я уже 33 года инвалид II группы. Пережил много плохого. Хочу обратиться к тем людям, которые сейчас находятся в таком состоянии, что жизнь не мила. Надо жить! Пускай вы больны и одиноки, но надо верить в то, что завтра будет лучше.

До 18 лет занимался спортом, окончил училище, работал сварщиком-высотником, был лучшим работником. Но в 1980 году простыл, и вся жизнь изменилась в худшую сторону. Гайморит, загноение левого полушария головного мозга, операция, которая длилась 12 часов 40 минут. Оперирующий врач сказал тогда моей маме: «Года три он, может, и проживет...» Потом началась эпилепсия, но я верил, что все пройдет и буду здоров. Но не тут-то было... Сделали еще 2 операции на голове. Я начал себе внушать, что никому не нужен, только обуза для всех. Дважды пытался покончить с собой, но врачи спасали. После второй попытки самоубийства на пятые сутки начал бредить, узнавал только по голосу. А когда меня выписывали, врач сказал: «Юра, больше этого не делай! Ты и так уже пять раз был на том свете, но Бог тебя не взял. Значит, ты там не нужен, нужен здесь — жене, сыну...»

Сейчас мне 52 года, и я счастлив, только начинаю жить. Почему? Потому что сын женился и у меня появилась внучка. Купил себе домик в деревне, завел хозяйство, жена приезжает на выходные и помогает. Мне некогда прислушиваться к болячкам.

Ю. И. Курганский, Губкин, Белгородская обл.

Гипертония от лекарств

Часто гипертония бывает последствием... приема лекарств от других недугов.

Повышать давление могут нестероидные противовоспалительные препараты, глюкокортикоиды, некоторые антидепрессанты, а также симпатомиметики, применяющиеся при лечении астмы. Очень много нареканий у врачей и к гормональным контрацептивам: у женщин, принимающих их долгое время, нередко наблюдается гипертония. Как правило, она мягкая — то есть давление повышается несильно, однако это может иметь серьезные последствия.

Что делать? Казалось бы, ответ очевиден: перестанешь принимать препараты — и гипертония сама собой исчезнет. Однако не все так просто. Во-первых, для нормализации давления требуется время: после отмены контрацептивов это происходит через 3-4 месяца. А во-вторых, далеко не от всех препаратов можно отказаться. Поэтому ситуация требует тщательного контроля со стороны врача.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прочти и передай другому

У человека вдруг остановилось сердце...

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ ДЫХАНИЕ И ВЕРНУТЬ ПОСТРАДАВШЕГО К ЖИЗНИ.

Если вы хотите научиться правильно оказывать первую помощь при внезапной остановке сердца, выучите, что надо делать и в какой последовательности. Выучите наизусть, потому что в экстренной ситуации у вас не останется времени, чтобы размышлять и вспоминать — дорога будет каждая секунда. Если упустите любое из описанных ниже действий (например, начнете реанимацию, не вызвав врача), ваша помощь уже не будет полноценной. Зная эти простые правила, вы, возможно, однажды спасете чью-то жизнь. Итак.

1 Проверьте, в сознании ли пострадавший. Потрясите его за плечо и громко окликните. Помните, что у человека может быть поврежден позвоночник (например, при падении), поэтому двигать его нужно осторожно, при необходимости придерживая голову.

2 Если пострадавший не отвечает, в первую очередь вызовите врача или попросите кого-нибудь это сделать. Даже хорошо владея приемами сердечно-легочной реанимации, вы сможете оказать только элементарную помощь. По этой причине важно немедленно вызвать скорую.

3 Убедившись, что скорая вызвана, проверьте, дышит ли пострадавший. У лежащего на спине человека могут быть перекрыты дыхательные пути. Поэтому прежде всего встаньте на колени сбоку от пострадавшего, положите ладонь одной руки ему на лоб, два пальца другой руки — под подбородок и аккуратным движением слегка запрокиньте ему голову. При таком положении головы дыхательные пути максимально раскрыты.

P. S. При подозрении на травму этот прием надо выполнять с особой осторожностью.

4 Чтобы проверить дыхание, склонитесь над пострадавшим так, чтобы ваше ухо находилось над его ртом, и при этом вам была видна его грудь. Так вы сможете услышать и почувствовать дыхание пострадавшего, увидеть движения грудной клетки. Если пострадавший без сознания, но при этом дышит, переверните его на бок и дожидайтесь помощи, постоянно проверяя его дыхание.

5 Если признаков дыхания нет, немедленно приступайте к реанимации. Если есть возможность, аккуратно переложите пострадавшего на ровную твердую поверхность. Расстегните одежду у него на груди. Сделайте два искусственных вдоха. Для выполнения искусственного дыхания продолжайте удерживать голову пострадавшего в слегка запрокинутом состоянии, пальцами руки, лежащей на лбу пострадавшего, зажмите его нос, губами плотно обхватите его рот и сделайте медленный выдох (не короче одной секунды). Если вы правильно делаете искусственное дыхание, грудная клетка пострадавшего должна двигаться. На секунду оторвите губы ото рта пострадавшего и дайте ему выдохнуть, после чего повторите прием. Вы можете положить на рот пострадавшего носовой платок, но помните, что это может осложнить выполнение искусственного дыхания.

6 Если пострадавший не начал дышать или шевелиться, продолжайте реанимацию. Не тратьте время на поиски пульса. Немедленно приступайте к закрытому массажу сердца. Стоя на коленях сбоку от пострадавшего, положите основание своей ладони на середину его грудной клетки между сосками. Будьте внимательны: у женщин и тучных людей соски могут находиться слишком низко, поэтому руку в таких случаях нужно класть выше — на нижнюю треть грудины. Никогда не делайте закрытый массаж сердца, надавливая на живот или ребра. Положите основание одной ладони на грудь пострадавшего, основание другой — поверх нее. Сцепите руки в замок и выпрямите в локтях. Выполнять закрытый массаж сердца надо, нависая над пострадавшим. Делайте короткие толчки строго вертикально, так, чтобы грудина пострадавшего каждый раз смещалась на 4-5 см. Полностью ослабляйте давление после каждого нажатия, но при этом не отрывайте рук от грудной клетки пострадавшего. У вас должно получаться 7-8 нажатий на каждые 5 секунд. Не прерываясь, сделайте 30 нажатий, затем повторите 2 искусственных вдоха. Продолжайте чередовать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца в соотношении 2:30, пока пострадавший не начнет дышать или шевелиться или пока не прибудут врачи. Если по какой-либо причине вам не удается сделать искусственное дыхание, делайте закрытый массаж сердца с частотой 80-100 ударов в минуту.

7 Если пострадавший начал дышать, переверните его в безопасное положение — на бок. У человека без сознания, лежащего на спине, может произойти западение языка и перекрытие дыхательных путей. Также может начаться рвота, и он может захлебнуться рвотными массами. По этой причине важно, чтобы пострадавший в бессознательном состоянии дожидался помощи врачей в положении на боку. Для этого, стоя на коленях сбоку от пострадавшего, согните его руку, ближнюю к вам, под прямым углом к туловищу и в локте, а дальнюю от вас положите ему на живот. Ногу, дальнюю от вас, захватите чуть выше колена, другой рукой возьмитесь за дальнее от вас плечо пострадавшего и аккуратным движением поверните его на бок. Нога пострадавшего, лежащая сверху, должна быть согнута в колене и в тазобедренном суставе и мешать его переворачиванию на живот. Рука, находящаяся снизу, не должна быть прижата туловищем.

Ни в коем случае не пытайтесь дать пострадавшему пить, есть или принимать таблетки — он может захлебнуться. Не бейте его по лицу и не обливайте водой, чтобы привести в сознание. Не оставляйте его без присмотра. До прибытия врачей постоянно проверяйте дыхание пострадавшего. Помните, даже если дыхание и сердцебиение восстановились, они в любой момент могут прекратиться, и человеку снова понадобится реанимация. При повторной остановке дыхания немедленно переверните пострадавшего на спину и снова начните делать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца в соотношении 2:30.

8 Оказывая помощь, помните о собственной безопасности. Находясь на улице, отойдите как можно дальше от проезжей части. Ни в коем случае не контактируйте с кровью пострадавшего. Идеальным решением будет, если на вас оказались резиновые перчатки.

Д. Н. Габарашвили, врач высшей категории

> ДАЖЕ ЕСЛИ ДЫХАНИЕ И СЕРДЦЕБИЕНИЕ ВОССТАНОВИЛИСЬ, ОНИ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ МОГУТ ПРЕКРАТИТЬСЯ, И ЧЕЛОВЕКУ СНОВА ПОНАДОБИТСЯ РЕАНИМАЦИЯ.

> К СОЖАЛЕНИЮ, ОКОЛО 80% СЛУЧАЕВ ВНЕЗАПНОЙ ОСТАНОВКИ СЕРДЦА ПРОИСХОДИТ ДОМА ИЛИ НА УЛИЦЕ, КОГДА РЯДОМ НЕ ОКАЗЫВАЕТСЯ ДОКТОРА ИЛИ ЧЕЛОВЕКА, СПОСОБНОГО ПРАВИЛЬНО ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ.

От цистита на огне раскалите кирпич...

В Сибири, у моих родителей в деревне, до сих пор от цистита спасаются своими деревенскими рецептами. Решила поделиться с вами. При цистите нужно прогреваться, но не в бане, а сухим теплом. Получить такое тепло можно, если обычный красный кирпич расколоть пополам, обе половинки нагреть на огне, чтобы они хорошо прогрелись, и положить их в пустое ведро. Края ведра обложить толстым одеялом, снять трусы и сесть на это ведро. Нижнюю часть тела укутать пледом и сидеть на ведре до тех пор, пока от кирпича будет исходить тепло. Затем надеть теплое белье и лечь в постель. После двух-трех процедур цистит проходит. А еще при цистите на низ живота у нас кладут припарку из горячих отрубей или из сваренной в кожуре и размятой картошки. Диета — молочная, растительная. И еще надо как можно больше пить, но только теплые напитки. Ни пряностей, ни спиртного не употреблять.

М. Прохорова, Уссурийск

Как там, у них?

РАКОВЫЕ КЛЕТКИ ЛЮБЯТ СЛАДКОЕ

Специалисты из Лондона предложили простой, дешевый и безопасный способ диагностики злокачественных новообразований.

Их метод основан на свойстве раковых опухолей поглощать очень много глюкозы, которой требуется для энергетической подпитки рака больше, чем для здоровых тканей.

Пациенту перед обследованием необходимо всего лишь съесть что-нибудь сладкое, например полплитки шоколада. После чего магнитно-резонансный томограф покажет больные ткани более яркими, чем здоровые. Испытания нового метода будут проходить в течение всего 2014 года. Если в результате они будут признаны успешными, их могут взять на вооружение в британских клиниках.

НА КУБЕ РАК ЛЕЧАТ... СКОРПИОНАМИ

На Кубе производят необыкновенное лекарство, которое улучшает жизнь больных раком.

С его помощью идут на поправку больные раком в далеко зашедшей стадии. Препарат производится из яда голубого скорпиона, для чего в болотистых местностях страны создаются специальные скорпионьи фермы. Не менее известным является и препарат, который применяется при синдроме диабетической стопы. С удовольствием покупают туристы и БАДы из агавы и сахарного тростника, которые снижают холестерин.

Ещё та проблема — *Не упусти время*

Лейкоплакия мочевого пузыря

У моей дочери обнаружили лейкоплакию мочевого пузыря. Пока назначили таблетки, но как долго их можно принимать?

С. Н. Чусева, Ульяновская обл.

Что это за болезнь?

Встречается в слизистых оболочках полости рта, шейки матки, прямой кишки, вульвы, барабанных перепонок и мочевого пузыря. Диагноз лейкоплакия мочевого пузыря чаще ставят женщинам в детородном возрасте и курильщикам.

Причины заболевания

Провоцируют лейкоплакию хроническая инфекция нижних мочевых путей, вирус простого герпеса, вирус папилломы человека, нарушение гормонального баланса. Некоторые медики считают, что лейкоплакия мочевого пузыря является формой хронического цистита. Болезнь может быть вызвана камнями в мочевом пузыре, инородным телом, инфекцией, канцерогенным веществом или появляется в результате облучения.

Симптомы лейкоплакии

Они сходны с симптомами хронического цистита. Большинство больных жалуются на тяжесть в области мочевого пузыря, жжение в мочеиспускательном канале, тупые боли над лобком, в промежности, паховых областях, в преддверии влагалища, длительные спазмы во время и после мочеиспускания.

Цистоскопия позволяет уточнить местонахождение бляшек в мочевом пузыре и определить, насколько он поражен.

Лечение лейкоплакии — это противовирусная и гормонозаместительная терапия, укрепление иммунитета. Обычно назначают гепарин, гиалуроновую кислоту, хондроитина сульфат — они улучшают трофику стенки мочевого пузыря, восстанавливают слизистую оболочку. А гормонозаместительная терапия при лейкоплакии мочевого пузыря нужна для восстановления гормонального фона или перед оперативным лечением. При обширных поражениях мочевого пузыря проводят трансуретральную вапоризацию измененной слизистой оболочки, то есть выпаривание измененной ткани лазером. Одним из современных хирургических методов лечения лейкоплакии мочевого пузыря является лазер. Достоинством этого метода является бескровное испарение тканей.

От плеврита избавилась раз и навсегда

Когда училась в институте, тяжело заболела плевритом. Моей соседкой по комнате была студентка медучилища, и стала я лечиться по ее совету. Разводила в 1 л горячей воды 2 ст. ложки соли, смачивала хлопчатобумажную ткань и накладывала на область легких. Сверху покрывала компрессной бумагой, закрепляла и оставляла на ночь. Еще 3 раза в день в перерывах между едой принимала по 15 капель настойки прополиса, а после еды 2 раза в день по 1 ст. ложке смеси сока репчатого лука и меда (1:1). Уже не помню, сколько по времени я лечилась, но от плеврита избавилась раз и навсегда.

И. Н. Ромашкина, Красноярский край

Псориаз на ноге вылечила так

Перетирала через ситечко аптечный чистотел. Брала 1 чайн. ложку перетертого чистотела, добавляла 1 чайн. ложку морковного сока и 4 чайн. ложки березового дегтя. Все хорошо размешивала деревянной палочкой и смазывала пораженное место.

И. В. Кривошеева, Алтайский край

Как тяжело живётся гипотонику, знает только гипотоник

Кофе, элеутерококк, женьшень со временем перестают помогать. Я долго экспериментировала и, наконец, все-таки нашла для себя подходящее лекарство. Когда ожидаются резкие перепады температуры, 1 ст. ложку соцветий пижмы заливаю 1 стаканом кипятка, нагреваю на водяной бане 15 минут, процеживаю и принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день. Но не стоит увлекаться этим отваром просто так. Я в критической ситуации принимаю в течение 3 дней, а потом — только по необходимости.

И. Н. Журавлева, Воронежская обл.

Не выбрасывайте плети от тыквы

Мне 60 лет. В нашем возрасте почти у всех повышенное давление. Чтобы его снизить без таблеток, воспользуйтесь моим рецептом. После того как созревают тыквы, никогда не выбрасываю плети. Промываю их водой, рублю на кусочки по 10-15 см длиной и сушу. Для приготовления отвара измельчаю 1-2 черешка, заливаю 1 стаканом воды и кипячу 15 минут. После того как отвар остынет, процеживаю и принимаю по 1/2 стакана несколько раз в день. Это не только постепенно понижает давление, но и снимает почечные и сердечные отеки.

И. Н. Орлов, Краснодарский край

Селезёнке помог цикорий

У мамы в прошлом году появились проблемы с селезенкой. В больницу ложиться мама отказалась и решила лечиться самостоятельно. Помог ей цикорий. 1/2 чайн. ложки измельченного корня цикория мама заливала 1 стаканом кипятка, настаивала, укутав, минут 40, затем процеживала. Принимала по 2 ст. ложки 3 раза в день. Для лечения можно использовать и готовый аптечный экстракт корня цикория, но тогда 1/3 чайн. ложки надо размешать в стакане кипятка, дать немного остыть и пить как чай с медом до полного восстановления селезенки.

О. В. Прошкина, Тверская обл.

ВСЕ ХОТЯТ ОКАЗАТЬСЯ ЧУТОЧКУ ЛУЧШЕ. ТОЛЬКО ЧУТОЧКИ У ВСЕХ РАЗНЫЕ...

От запоров

На каждый день

*** Настой семян подорожника.** Залейте 1 ст. ложку семян 1/2 стакана кипятка и настаивайте до охлаждения. Выпейте утром вместе с семенами. Действие наступает через 5-12 часов. Противопоказаний нет.

*** Настой листьев подорожника.** Залейте 3 ст. ложки листьев 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — 1-1,5 месяца.

*** От спастического запора:** 500 г тыквы, 1,5 стакана воды, 60 г крупы, 50 г сливочного масла. Очистите тыкву от семян и кожицы, порежьте маленькими кусочками и слегка припустите в сливочном масле. Добавьте соль по вкусу, а также манную крупу или пшено, которое предварительно прокалите в духовке и распарьте, многократно обдав кипятком. Доведите блюдо до готовности. Готовьте 2-4 раза в неделю в течение месяца, и как результат — исчезновение неприятных болей.

*** При хронических запорах** полезно пить по 1/3 стакана тыквенного сока 3 раза в день. Курс лечения — не менее 1-1,5 месяца.

Пригодится

ЕСЛИ ноги сильно потеют, присыпьте их порошком коры дуба, наденьте носки и оставьте на ночь. Утром смойте прохладной водой. Процедура ежедневная, до первых признаков излечения.

ОТ лишая 100 г свежей измельченной травы укропа залейте 0,5 кг меда, варите на кипящей водяной бане 1 час, периодически помешивая содержимое. Процедите, остаток отожмите. Используйте в виде мази.

ЕСЛИ суставы опухли, залейте 0,5 л столового уксуса 5 ст. ложек лепестков шиповника, настаивайте сутки. Затем проварите 5 минут на медленном огне. Смазывайте суставы, пока не спадет опухоль.

ЕСЛИ обожжено горло, мелкими глотками пейте оливковое масло или воду, смешанную со взбитым белком сырого яйца.

ЖЕЛТКИ сваренных вкрутую яиц жарьте до тех пор, пока не получится черная мазь. Если такую мазь наносить на обожженные места, то они заживают не по дням, а по часам.

Сам себе доктор — *Рекомендуем*

Лекарство из калины

*** Витаминный чай из плодов калины** обладает общеукрепляющим и успокаивающим свойствами. 1 ст. ложку плодов залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1-2 часа, процедите и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день.

*** При кашле** 1 ст. ложку ягод залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 2 часа. Принимайте по 1/3 стакана в теплом виде 4-5 раз в день, подсластив медом.

*** При мастопатии** 1 стакан свежего сока ягод калины смешайте с 3 ст. ложками меда и принимайте по 1/4 стакана 2 раза в день через час после еды.

*** При угревой сыпи** пораженные участки смазывайте соком из спелых ягод калины или делайте с ним компресс. Одновременно принимайте настой калины: 5 ст. ложек ягод разотрите в ступке до получения сока, залейте 3 стаканами кипятка и настаивайте 4 часа. Процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

*** При гипертонии** рекомендуется принимать отвар коры калины, который снижает давление и оказывает успокаивающее действие. 2 ст. ложки коры калины залейте 2 стаканами кипятка, нагревайте на водяной бане 30 минут, настаивайте 15 минут, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Вы просили рассказать — *Лечебная гимнастика*

При застое в лёгких

Болею хронической обструктивной болезнью легких, а у мужа каждую зиму обостряется бронхит. Есть ли какие-нибудь упражнения для бронхов и легких?

О. В. Ступина, Самарская обл.

Для очищения легких и бронхов при застойных заболеваниях органов дыхания рекомендуются такие упражнения.

В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Упражнение надо делать в постели сразу после пробуждения. Лежа на спине, подтяните ближе к груди согнутые в коленях ноги, одновременно делая продолжительный выдох через рот. Повторяйте это движение столько раз, сколько сможете. В результате отходит мокрота, дыхательные пути освобождаются, дышать становится легче.

В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

1. Дышите поочередно правой и левой ноздрей. Закройте пальцами левой руки левую ноздрю — вдохните правой. Затем закройте пальцами правой руки правую ноздрю — выдохните левой. Не открывая правой ноздри, вдохните левой, затем закройте левую ноздрю и выдохните правой. На вдохе надувайте живот, на выдохе — втягивайте. Сделайте по 3 вдоха и выдоха каждой ноздрей.

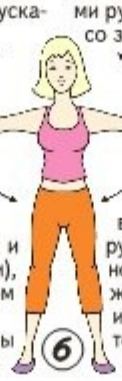
2. На выдохе растирайте крылья носа. Затем, шумно выдыхая через нос, похлопайте по ноздрям 3-5 раз.

3. Руки на талии. Вдыхая носом, надуйте живот, затем резко выдохните через нос, втягивая живот. Повторите 10 раз.

4. Разведите руки в стороны ладонями вниз. Делайте махи вверх-вниз напряженными руками, равномерно вдыхая и выдыхая носом. Вдох должен быть неслышным, выдох — с усилием. На вдохе руки поднимаются, на выдохе — опускаются. Повторите 3-5 раз.

5. Руки вдоль туловища. Выполняйте вращения плечами вперед (на 4 счета) и назад (на 4 счета). Каждый раз, поднимая плечи, делайте вдох, а резко опуская и расслабляя плечи (роняя руки), производите выдох со звуком «кха». Повторите 3 раза.

6. Руки разведите в стороны ладонями вверх. Делайте махи вверх-вниз напряженными руками, равномерно вдыхая и выдыхая носом воздух. Руки вверх — выдох, руки вниз — вдох. Вдох — неслышный, выдох — с усилием.



7. Круговые движения прямыми руками вперед и назад. Дыхание произвольное. Повторите 3-5 раз.

8. Разведите руки в стороны, вдохните через нос. Затем обхватите себя перекрещенными руками за плечи — выдох со звуком «кха». На выдохе втягивайте живот, на вдохе расслабляйте. Делайте 3 раза.

9. Согните руки в локтях, ладони направлены вперед. Резко выпрямляя руки вперед, выдохните через нос, одновременно втягивая живот. Возвращаясь в исходное положение, вдохните носом, одновременно надувая живот. Повторите 3-5 раз.

10. Руки вдоль туловища. Наклоны корпуса вперед. В исходном положении вдохните, при наклоне выдохните через нос. Повторите 10-15 раз.

11. Ноги поставьте шире плеч, руки опустите. Поднимая кисти к плечам, сделайте вдох носом. Выдыхая через рот, согните левую ногу в колене и коснитесь им правого локтя. Возвращаясь в исходное положение, снова вдохните. Затем, выдыхая через рот, коснитесь правым коленом левого локтя. Делайте 3-5 раз каждой ногой.

12. Согните руки в локтях возле туловища. Разведите локти в стороны, сделайте вдох носом. Максимально сводя локти и втягивая живот, сделайте выдох со звуком «ш». Делайте 2-3 раза.

13. Руки опущены. Делайте наклоны в стороны, скользя руками вдоль туловища. В исходном положении — вдох через нос, при наклоне — выдох со звуком «ш». Повторите 3-4 раза в каждую сторону.

14. Выдыхая, произносите звуки «а», «о», «у» и одновременно поколачивайте грудную клетку и ребра спереди, нижние доли легких — сзади.

*** Перекись водорода:** используется для промывания открытых ран, в том числе загрязненных, останавливает кровь.

*** Препараты хлоргексидина:** подходят, когда нужно промыть царапину, обработать руки. Не используется вместе с йодом.

*** Йод:** им нельзя обрабатывать открытые ранки (только кожу вокруг) во избежание ожога и рубцов. Не рекомендуется использовать йод при травмах лица, особенно у детей. На него бывают аллергические реакции, проявляющиеся зудящими пятнами в месте нанесения.

*** Зеленка:** ей пользуются реже, чем йодом, хотя она считается более безопасна. Зеленкой чаще всего смазывают ранки и ссадины на коленках у детей. И мало кто знает, что она нередко вызывает аллергическую реакцию, и даже ожоги.

Чем ранку прижечь

ЭТИ РАСТВОРЫ ЕСТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ, НО ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ИМИ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ?

Полезно знать

Один болеет, все страдают...

Болезнь Альцгеймера приходит незаметно

СНАЧАЛА У БОЛЬНОГО УХУДШАЕТСЯ ПАМЯТЬ, А НОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ УСВАИВАЕТСЯ ВСЕ ХУЖЕ. РАССЕИВАЕТСЯ ВНИМАНИЕ И ТЕРЯЕТСЯ ОРИЕНТАЦИЯ ВО ВРЕМЕНИ, ЗАБЫВАЮТСЯ СЛОВА, НАКОПЛЕННЫЕ ЗНАНИЯ, ОПЫТ, НАВЫКИ, А ХАРАКТЕР СТАНОВИТСЯ СТРАННЫМ.

Все изменения, которые происходят с человеком, часто приписывают естественному старению. Однако дело гораздо серьезнее. В основе болезни Альцгеймера лежат нарушения в головном мозге, которые приводят к гибели нервных клеток. И хотя лекарства, способного полностью излечить недуг, пока еще не придумали, на ранних стадиях болезни ее можно приостановить.

ПЕРВЫЕ ЛАСТОЧКИ НЕДУГА

Болезнь Альцгеймера — одна из форм слабоумия. Какие причины ее вызывают, до сих пор не установлено, но ученые выделили гены, ответственные за предрасположенность человека к болезни.

Болезнь начинается с нарастающих нарушений памяти. Человек на первых порах пытается скрыть это от окружающих. Забываются слова и события жизни, причем сначала «теряются» ближайшие по времени факты, а потом более отдаленные. Человек перестает узнавать цвета, лица, не ориентируется в пространстве. Речь становится все более невнятной. Все эти изменения можно проследить по почерку: он беспорядочный, буквы скапливаются в центре или в углах страницы, по вертикали.

Постепенно больные утрачивают способность к самообслуживанию, становятся беспомощными. Нередко происходят психические и неврологические расстройства: галлюцинации, бред, изменение походки и замедленность движений, судорожные припадки...

Процесс дегенерации замедляют антиоксиданты: нестероидные противовоспалительные препараты, эстрогены, антагонисты кальция, препараты, активирующие память и эмоции. Длительная госпитализация таким больным противопоказана. Их, напротив, нужно всячески приобщать к посильной работе, чтобы поддержать способность к самообслуживанию, предупредить развитие депрессии. И еще для таких больных важно общаться с людьми. Это замедляет течение болезни. Помочь могут даже простые вещи: новые, лучше подобранные очки, более совершенный слуховой аппарат, хороший радиоприемник, книги с картинками и крупными буквами...

ОДИНОЧЕСТВО И ТОЛПА ОПАСНЫ

Есть факторы, усиливающие симптомы болезни Альцгеймера. Это:

* пребывание в незнакомых местах;
* одиночество в течение длительного времени;
* встречи с большим числом незнакомых людей;
* темнота (в комнате, где обитает больной, даже в ночное время должно быть освещение);
* инфекционные заболевания;
* жаркая погода;
* прием большого количества лекарств.

БЕЗ ПОМОЩИ БЛИЗКИХ НЕ ОБОЙТИСЬ

Большая ноша ложится на родственников, которые ухаживают за больным человеком. Его состояние напрямую зависит от вашего участия, любви, тепла, такта и умения. Вот на что важно обратить внимание.

*** Режим дня больного.** Он должен быть четким и привычным для больного — это поможет ему сохранить чувство собственного достоинства и уверенности в себе. Если до болезни человек любил работать в саду, ему доставит удовольствие эта работа. Важны и физические упражнения.

*** Общение с больным.** Хотя это зачастую и трудно, общаться и разговаривать с больным необходимо. Говорить нужно отчетливо, медленно, находясь с человеком лицом к лицу, внимательно выслушивать его, избегать споров и конфликтов. Чаще проявляйте душевную теплоту, обнимайте больного. Старайтесь не акцентировать внимание на его неудачах. Пытайтесь сохранять спокойствие, смеяться вместе с ним (но не над ним). Юмор часто бывает отличным средством лечения!

*** Одевание.** Больной может забыть одеться или не видеть необходимости сменить одежду, может появиться среди чужих людей одетым неподобающим образом. Каждый раз кладите одежду больного в том порядке, в котором ее необходимо надевать. Не торопите его при одевании. Одежду подбирайте такую, которую легко надеть: без сложных застежек, на резинках, липучках, молниях. Обувь должна быть удобной, нескользкой, свободной, но не спадающей с ноги.

*** Питание и приготовление пищи.** Страдающие деменцией люди нередко забывают поесть, могут не помнить, как пользоваться вилкой или ложкой. Приготовленные для них блюда лучше нарезать маленькими кусочками, чтобы больной не подавился. Можно давать жидкие супы, каши, пюре. Не забывайте, что больной может потерять ощущение холодного и горячего и обжечься, поэтому пища должна быть теплой.

*** Безопасные условия.** У больного нет памяти и нарушена координация движений, и он легко может упасть. Поэтому уберите колющие и режущие предметы, бытовые яды и лекарства, спрячьте подальше опасные электрические приборы. Перекрывайте подачу газа, когда больной остается один. Не меняйте привычное для больного расположение мебели, сделайте хорошее освещение на лестнице, в спальне и туалете. Установите поручни в ванне и туалете. Дно ванны и полы должны быть нескользкими, а замки на двери открываться снаружи.

*** Бродяжничество.** Иногда у больного проявляется склонность к бродяжничеству. Этим он причиняет много беспокойства родственникам. Он может уйти из дома и заблудиться. На этот случай у него при себе всегда должен быть документ, удостоверяющий личность, и записка с указанием адреса и номера телефона, по которому можно связаться с родственниками. Если без вашего ведома больной не выходит из дома, убедитесь, что все выходы хорошо запираются. На двери можно повесить зеркала: собственное отражение отвлечет больного от желания открыть дверь.

Если в доме больной

- Уберите колющие и режущие предметы, бытовые яды и лекарства.
- Спрячьте подальше опасные электрические приборы.
- Перекрывайте подачу газа.

ОДИН БОЛЕЕТ, ВСЕ СТРАДАЮТ...

Болезнь Альцгеймера, увы, сказывается не только на заболевшем человеке, но и на всей его семье. Люди, непосредственно ухаживающие за таким больным, находятся в состоянии постоянного стресса, им тяжело наблюдать деградацию близкого человека. Долго находиться в таком режиме без последствий для своего здоровья невозможно. Не отказывайтесь от помощи других членов семьи и не пытайтесь взвалить на себя всю тяжесть ухода за больным. Не держите свои проблемы при себе, делитесь с близкими своими переживаниями. Оставляйте время для себя, чтобы общаться с другими людьми, занимайтесь своими делом, получайте от жизни удовольствие. Если чувствуете, что переутомлены, отдохните.

***

Самый знаменитый больной, страдавший болезнью Альцгеймера, — бывший президент США Рональд Рейган. Он умер беспомощным стариком в возрасте 93 лет после 10 лет болезни. Прогрессирующее слабоумие наблюдалось и у Маргарет Тэтчер. Первые признаки ухудшения здоровья заметили у нее спустя 10 лет после того, как «железная леди» оставила пост премьер-министра Великобритании.

Для тех, кто болен: что можно сделать самому

При болезни Альцгеймера все дела, с которыми раньше человек легко справлялся, кажутся теперь трудными. Но пока болезнь позволяет, нужно научиться жить в новых условиях. Вот некоторые советы специалистов.

* Выполняйте трудную работу, когда чувствуете себя лучше всего, при этом чаще делайте перерывы.
* Повесьте расписание ежедневных дел: время приема пищи и лекарств, упражнений, отдыха (хорошо, если у вас будет помощник, который напомнит вам об этом).
* В записную книжку занесите все нужные телефонные номера, имена людей, записи встреч, напоминания, ваш адрес и как пройти до дома.
* Повесьте список важных телефонных номеров — напишите их большими буквами и цифрами рядом с телефоном. Необходимые лекарства с хорошо читаемыми ярлыками храните в определенном порядке в аптечке.
* Помечайте дни в календаре, чтобы знать точный день и время.
* Пометьте фотографии с именами людей, которых вы чаще всего видите. Пометьте также все шкафы и ящики, чтобы знать, где что находится.
* Напишите и повесьте на видное место записки, как включать электроприборы и закрывать двери перед уходом. Оставьте вторую связку ключей родным и соседям, которым вы доверяете.

Рецепты народной медицины

ВИНО ИЗ ВАЛЕРИАНЫ СНИМЕТ СТРЕСС

Смешайте 1 л хорошего белого виноградного вина, 15 г сухого корня валерианы, кожуру 1 апельсина с удаленным восковым налетом, веточку розмарина и бутон гвоздики. Вылейте в емкость, закупорьте и настаивайте 4 недели. Процедите вино в кастрюлю, прокипятите минуту, перелейте в бутылку и снова закупорьте. Пейте по 50 мл 3 раза в день и вечером, лучше всего за час до сна, в качестве успокоительного средства.

ОЧИЩАЕМ ЛЁГКИЕ КУРИЛЬЩИКА ОТ НИКОТИНА

200 г корня девясила измельчите в кофемолке в порошок, залейте 200 г спирта, добавьте 200 г меда, сок 2 лимонов или 200 г сока алоэ и перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. Можно заливать водой. Храните в холодильнике. Пейте, пока не кончится смесь. Курс — раз в полгода или чаще, если вы заядлый курильщик и кашель мучает очень сильно.

ОТ ТУБЕРКУЛЁЗА — СЛИВОЧНОЕ МАСЛО С ПРОПОЛИСОМ

Для приготовления лекарства необходимы 200 г домашнего сливочного масла и шарик прополиса величиной с грецкий орех. Прополис раздробите на маленькие кусочки и бросьте в кастрюльку. А в большую кастрюлю налейте 2 л воды, поставьте на огонь. Когда вода закипит, поставьте в нее маленькую кастрюльку и растопите прополис на водяной бане. В другой посуде растопите сливочное масло. Когда оба компонента будут готовы, соедините их и размешайте. Снимите с огня и оставьте до полного остывания. Каждое утро после сна съедайте 1 ст. ложку снадобья за 1 час до еды, запивая горячим молоком.

Для тех, кому за...

У вас гипертония?

1 **Не курите.** Никотин разрушает сосуды, которые при повышенном давлении и так находятся по ударом. Отсюда осложнения и самые нежелательные последствия — инфаркты и инсульты. Отказ от этой вредной привычки в несколько раз увеличивает шанс избежать осложнений.

2 **Контролируйте уровень холестерина.** Артериальная гипертония и атеросклероз, к которому приводит избыток вредного холестерина, тесно взаимосвязаны. «Плохие» жиры скапливаются на внутренней поверхности сосудов, образуя бляшки, которые мешают нормальному течению крови. Происходит кислородное голодание органов — сердца, мозга, ног. В какой-то момент питания становится совсем мало или слишком большая бляшка отрывается и закупоривает сосуд, и орган погибает. Если уже есть гипертония, то этот процесс происходит быстрее, и его последствия более серьезны. Поэтому после 40 лет необходимо раз в год сдавать кровь на холестерин и не злоупотреблять жирными калорийными блюдами.

3 **Не забывайте о наследственности.** У тех людей, чьи родственники страдали (или страдают) гипертонией, этот недуг встречается в несколько раз чаще. Лишний вес, злоупотребление сигаретами и малоподвижный образ жизни усугубляют ситуацию.

4 **Следите за весом.** Лишние килограммы — это нагрузка на сердце и сосуды, поэтому даже при малейшем повышении давления нужно похудеть.

5 **Помните о возрасте.** Считается, что женщины менее подвержены сердечным заболеваниям, чем мужчины. Отчасти это так. Женщин защищают женские гормоны — эстрогены. Но после 45 лет их количество начинает падать, и к менопаузе их становится слишком мало для того, чтобы защищать сосуды. Поэтому дамы старшего возраста также часто страдают от болезней сердца. К тому же сердечные недуги у них развиваются быстрее, протекают тяжелее и чаще приводят к различным осложнениям. Поэтому в 60-65 лет всем женщинам нужно регулярно контролировать свое давление.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

тел. 8-800-707-71-33

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАД. СГР RU.77.99.11.003.E.005699.05.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Олимпийского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Продолжаем тему

Инсталляция: лекарство... в простату

Таблетка делает свое дело: вещества, ее составляющие, достигают предстательной железы и воздействуют на нее. Но более надежно — доставить препарат по назначению.

Такие методики называются инсталляционными. Их может освоить и сам больной, чтобы применять дома. Лекарства вводят через наружное отверстие уретры обычным одноразовым шприцем с конической одноразовой канюлей САЛАК или спринцовкой Тарновского. Оптимальный объем вводимой лекарственной смеси — 5 мл. В момент введения рекомендуется имитировать мочеиспускание, то есть расслабиться, но мочевой пузырь должен быть заблаговременно опорожнен — тогда излишки лекарства попадут в мочевой пузырь и выведутся наружу с первой же порцией мочи. Кроме того, так можно предупредить болезненное перерастяжение уретры. Головку члена надо прижать пальцами или особым зажимом — это предотвратит вытекание введенного раствора обратно после извлечения канюли или спринцовки. А чтобы раствор быстрее дошел до простаты, вводя его, заполненную уретру рекомендуется осторожно поглаживать пальцами свободной руки по направлению к промежности. После процедуры непременно возникнет позыв к мочеиспусканию. Потерпите и не поддавайтесь ему — иначе введенная лекарственная смесь тут же вытечет обратно.

Какие лекарства вводят? Те же, что больной принимает обычным способом: антибиотики, анальгетики, спазмолитики, противовоспалительные и другие, которые прописал врач. Но ни в коем случае не составляйте смеси самостоятельно, можете ошибиться в дозировке — это приведет к неприятным, а то и опасным последствиям.

В. С. Карамышев, уролог, доктор медицинских наук

В МОЛОДОСТИ НАДО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ И ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, ЧТОБЫ В СТАРОСТИ НЕ ПРИШЛОСЬ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Знаете ли вы, что...

● Улыбчивые люди разводятся в 5 раз реже хмурых. Возможно, потому, что улыбчивость свидетельствует о позитивном восприятии жизни и такие люди легче переносят трудности. Зато каждый второй неулыбчивый человек не уживается со своим супругом.

● Больше жира на бедрах — лучше работает мозг. Обнаружена прямая связь между объемом бедер и интеллектом. Лучше всех с математическими задачами справляются обладательницы пышных бедер. Чем тоньше талия, тем успешнее дамы. Исследователи предполагают, что на бедрах откладываются полезные жиры омега-3, которые, как известно, улучшают работу мозга.

● Мужчины, страдающие эректильной дисфункцией, не спешат лечиться. Лишь каждый четвертый обращается к врачу и принимает лекарства от полового бессилия и импотенции. Остальные смиряются с диагнозом и сознательно лишают себя удовольствия.

Рецепты народной медицины

ЛОПУХ ОТ МИОМЫ И КИСТОМЫ ЯИЧНИКА

Листья молодого лопуха хорошо промойте, высушите, встряхивая, пропустите через мясорубку и выдавите сок. Пейте в течение 40 дней по такой схеме: первые 2 дня — по 1 чайн. ложке утром и вечером, 3-4-й день — по 1 чайн. ложке 3 раза в день, 5-й день и до конца месяца — по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Сок храните в холодильнике не более 3 дней. Если остались кисты, то через месяц повторите этот курс лечения. Для профилактики этих болезней женщинам раз в год по такой схеме можно пить сок лопуха.

ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК ОТ АДЕНОМЫ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Смешайте в равных частях высушенные перья зеленого лука и сухие майские листья березы, предварительно все измельчив. 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 1 час в тепле, затем процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день, желательно в первой половине дня: утром и в обед. Одновременно принимайте по 1/2 чайн. ложки цветочной пыльцы.

■ ТРУДНО БЫТЬ ПОСЛЕДНЕЙ СВОЛОЧЬЮ:
ЗА ТОБОЙ ВСЕ ВРЕМЯ
КТО-ТО ПРИСТРАИВАЕТСЯ.

Тамара Клейман

■ У ЖЕНЩИН,
КОЛИ МУЖЧИНА ХОРОШ
ДА ЕЙ НРАВИТСЯ,
ТАК ОН УЖ
И УМЕН, И ОБРАЗОВАН...

Александр Островский

■ ЛЮБОВЬ И УВАЖЕНИЕ
К РОДИТЕЛЯМ
БЕЗ ВСЯКОГО СОМНЕНИЯ
ЕСТЬ ЧУВСТВО СВЯТОЕ.

Виссарион Белинский

Будь начеку! *Авторитеты дают советы*

Сифилис затаился...

— Какие симптомы характерны для сифилиса? Как его диагностируют?

— Любые высыпания на коже и слизистых оболочках, увеличение лимфатических узлов могут быть проявлением сифилитической инфекции. Однако в последнее время у большинства пациентов сифилис себя никак не проявляет. Для его диагностики обязательно требуется проведение лабораторных тестов: исследование крови, соскоб с заразных высыпаний и другие.

— Какие органы поражает сифилис?

— У больных сифилисом поражаются кожа, слизистые оболочки, нервная система, внутренние органы (чаще всего сердце и сосуды, печень, желудок и почки), а также опорно-двигательный аппарат.

— Можно ли самостоятельно лечить сифилис?

— Категорически нет. Даже если вы правильно самостоятельно пролечитесь, может сложиться ситуация, когда потребуется операция, придется сдавать кровь на анализ, и в ней обнаружат антитела против бледной трепонемы. А справки о том, что вы пролечились в диспансере, не окажется. Значит, в операции вам откажут, пока вы не обратитесь в диспансер и снова не пройдете лечение. На это уйдет несколько недель. Часто в таких случаях выявляют поздний (запущенный) сифилис.

— Сколько длится лечение сифилиса?

— Чаще всего лечение первичного сифилиса длится 10 дней, вторичного и раннего скрытого — 20 дней, третичного, скрытого позднего и скрытого неуточненного — 42 дня. Инъекции делают каждый день. Чем раньше начато лечение, тем оно короче, тем меньше будет неблагоприятных последствий для организма, и тем раньше нетрепонемные тесты станут отрицательными.

— Если сифилис полностью излечим, то почему после лечения анализы крови на сифилис все еще остаются положительными?

— Современные анализы выявляют антитела против бледной трепонемы, а они могут находиться в крови годами.

— Одного обследования после рискованного полового акта на сифилис достаточно?

— Нет. Учитывая то, что анализы крови на сифилис становятся положительными не сразу после заражения, рекомендуется провести два серологических (сыворотка крови) исследования с интервалом в 3 месяца.

Сифилис полностью излечим при своевременной диагностике и правильном лечении под контролем врача-дерматовенеролога.

— Можно ли обследоваться на сифилис в частных медицинских учреждениях?

— Можно пройти осмотр у дерматовенеролога и сдать анализы для выявления сифилиса и других половых инфекций. При положительных анализах на сифилис врач дает направление в кожно-венерологический диспансер. Если диагноз подтвердится, можно пройти лечение амбулаторно. При тяжелых формах сифилиса и непереносимости некоторых антибиотиков, а также беременные и дети лечатся в стационаре. Лечить сифилис в частных медицинских учреждениях безрассудно и опасно.

О. В. Панарин, дерматовенеролог, врач высшей категории

7 тысяч долларов за яйцеклетку

Америка переживает экономический кризис. Чтобы выжить, люди продают все, что покупается.

Многие живут под угрозой выселения из квартиры и ищут любые способы добыть хоть немного денег. Кто-то продает свои волосы, кормящие матери выставляют на продажу материнское молоко. Немало женщин предлагает свои яйцеклетки для тех, у кого имеются проблемы с деторождением. За яйцеклетку можно получить 7 тыс. долларов.

Продажа волос, яйцеклеток и материнского молока в Америке узаконена, в отличие от продажи органов, например почек. Если бы этот бизнес был узаконен, то цена почки достигала бы 15 тыс. долларов. На черном рынке она стоит намного меньше. Но полученные таким образом деньги помогают лишь ненадолго свести концы с концами.

Как там, у них?

На каждый день

В КОСТОЧКАХ ГРАНАТА СОДЕРЖАТСЯ МАСЛА, ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС В ОРГАНИЗМЕ. ИХ НУЖНО ЕСТЬ, ЕСЛИ ВЫ БОЛЕЗНЕННО ПЕРЕНОСИТЕ МЕСЯЧНЫЕ ИЛИ СТРАДАЕТЕ ГОЛОВНЫМИ БОЛЯМИ.

ЖИЗНЬ — КАК СПОРТ: ДЛЯ ОДНОГО — ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА, ДЛЯ ДРУГОГО — ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. НЕВЕЗУЧИМ ПРИХОДИТСЯ ПОДНИМАТЬ ШТАНГУ, СТОЯ НА КОНЬКАХ.

Кровотечение длилось 4 месяца, а остановила его за один день

Два года назад у меня обнаружили фибромиому матки. Открылось кровотечение, развилась анемия, и миома выросла до 13 недель. Требовалась срочная операция. Но я взялась за лечение сама и остановила кровотечение, которое длилось 4 месяца. Для этого 2 горсти нарезанной коры вишни залила 1 л воды, кипятила 1 час на тихом огне, тепло укутала и оставила на ночь. Утром натощак выпила 1/3 стакана, а остальное — в течение дня по 1/3 стакана через каждые 2 часа. Приготовила еще порцию отвара и повторила прием на следующий день. Затем стала пить настойку боровой матки: 50 г травы залила 0,5 л водки, настаивала в темном месте 2 недели. Принимала по 30 капель 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — от 3 недель до нескольких месяцев, в зависимости от тяжести заболевания. Мне хватило 2 месяцев, чтобы избавиться от миомы.

И. Н. Радченко, Орловская обл.

Тянет-потянет...

ПЯТЬДЕСЯТ ЛЕТ НАЗАД ОБ ЭНДОМЕТРИОЗЕ НИЧЕГО НЕ ЗНАЛИ, А СЕЙЧАС ГИНЕКОЛОГ СТАВИТ ЭТОТ ДИАГНОЗ ЧАЩЕ ВСЕГО.

Эндометрий — один из трех слоев матки. Он внутренний и, как говорят врачи, активный. Именно он предназначен природой для того, чтобы создать максимально благоприятные условия для закрепления оплодотворенной яйцеклетки в матке. Если этого не происходит, то через определенное время (около двух недель) эндометрий отторгается, и начинается менструация. Иногда ткани эндометрия с током крови попадают назад в маточные трубы, через них — в брюшину или другой орган (кишечник, яичники, матку, маточные трубы) и там приживаются. Ткани эндометрия крайне жизнеспособные, они начинают функционировать так же, как и в матке, в результате чего в брюшной полости параллельно разворачиваются события, похожие на менструацию. Именно эти мини-менструации и приводят к воспалению в окружающих тканях и увеличению соответствующего органа, вызывая тянущие или ноющие боли. Они могут отдавать в область крестца, прямой кишки, во влагалище.

■ Эндометриоз никогда не перерождается в рак.

■ Самое главное — выполнять назначения врача и посещать гинеколога 1-2 раза в год.

При эндометриозе нередки случаи болезненного мочеиспускания, полового акта, дефекации.

У эндометриоза есть еще одна особенность: он трудно поддается диагностике. Нередко на ранних стадиях его принимали за воспалительные заболевания, например за воспаление придатков. Но для опытного врача достаточно осмотра. После этого он может рекомендовать обследование, УЗИ, исследование гормонального статуса. В более сложных ситуациях для точной диагностики может потребоваться проведение лечебно-диагностической лапароскопии.

Самый грозный симптом эндометриоза — бесплодие. Чтобы его избежать, необходимо как можно скорее обратиться к гинекологу. Иногда страдающей эндометриозом женщине рекомендуется хирургическое вмешательство. Его выполняют лапароскопом, что позволяет женщине в будущем забеременеть.

К сожалению, пока вылечить эндометриоз невозможно, но можно поддерживать его долгие годы в состоянии ремиссии. Последние исследования показали, что эндометриоз никогда не перерождается в рак. Самое главное — выполнять назначения врача и посещать гинеколога 1-2 раза в год.

Ю. В. Гольдман, гинеколог, врач высшей категории

Полезно знать

Лечить эндометриоз матки можно при помощи пиявок (гирудотерапия). Этот метод лечения применяют в комплексе с фитотерапией. Женщины, которые проходили курс лечения эндометриоза травами и пиявками, больше не имели рецидива заболевания. Пиявка, присасываясь к больному месту и высасывая порцию крови, вводит в организм вещества, которые нормализуют микроциркуляцию крови в органах половой системы. Это дает возможность снять спазмы и ускорить кровоток, насытить клетки кислородом.

После облучения началась молочница...

Читаю газету и пользуюсь рецептами из нее уже 5 лет, а пишу впервые, так как очень хочется поделиться с читателями своей радостью. Но все по порядку. В конце 2009 года я перенесла гинекологическую операцию. После нее было облучение, и как будто все наладилось, да вот выделения не прекращались. Что только не делала — ничего не помогало. И тут в одном из номеров «Айболита» нашла рецепт от молочницы. Решила попробовать полечиться им. Делала все, как было написано, и чудо случилось — я излечилась! А теперь сам рецепт, ведь многие женщины болеют гинекологическими заболеваниями. Итак, в 1 л кипяченой воды всыпьте 1 ст. ложку пищевой соды и добавьте 1 чайн. ложку аптечной настойки йода. Вылейте раствор в таз и посидите в нем 15-20 минут. Воду слейте в банку. На второй день вылейте в тазик вчерашний остаток, добавьте 1 л кипятка, 1 ст. ложку соды, 1 чайн. ложку йода и опять посидите 15 минут. Я еще и обливала, сидя в тазике, живот, грудь и спину. Проведите 2-3 процедуры, правда, мне понадобилось 10 процедур для выздоровления, но ведь у меня и случай особый. Очень благодарна «Айболиту» за этот рецепт. Применяйте его, женщины, и у вас все будет в порядке с гинекологией.

А. Такеева, Казахстан

Не навреди

■ У МУЖЧИН, КОТОРЫЕ РЕГУЛЯРНО ЕЗДЯТ В АВТОМОБИЛЕ С ПОДОГРЕВОМ СИДЕНИЙ, МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПРОБЛЕМЫ С КАЧЕСТВОМ СПЕРМЫ — К ТАКОМУ ВЫВОДУ ПРИШЛИ НЕМЕЦКИЕ УРОЛОГИ.

■ ПОДОГРЕВ ПОДНИМАЕТ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА ДО СЛИШКОМ ВЫСОКОЙ, А ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ЗДОРОВОЙ СПЕРМЫ ОПТИМАЛЬНОЙ СЧИТАЕТСЯ ТЕМПЕРАТУРА 35-36°С.

ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ПОТЕНЦИИ. СМЕШАЙТЕ 50 МЛ СВЕКОЛЬНОГО СОКА (ДАЙТЕ ОТСТОЯТЬСЯ 4 ЧАСА), 2 СТ. ЛОЖКИ КАГОРА, 1/2 СТАКАНА ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ. ВСКИПЯТИТЕ 1 СТАКАН МОЛОКА, ДОБАВЬТЕ В НЕГО СОСТАВ, РАЗМЕШАЙТЕ И ВЫПЕЙТЕ ТЕПЛЫМ ПОСЛЕ УЖИНА. ЭФФЕКТ ПОЧУВСТВУЕТЕ ЧЕРЕЗ 3 ДНЯ.

Как стать хозяином своих эмоций?

Каждый день многие из нас испытывают серьезные психологические перегрузки: семейные ссоры, нервные срывы, беспокойства, волнение перед экзаменом, стрессы на работе. Все это подрывает наше и без того хрупкое здоровье, как физическое, так и душевное. Поэтому очень важно знать простые способы, как вернуть самоконтроль, успокоиться и вновь обрести душевное равновесие и крепкий сон. Сегодня наибольшим доверием пользуется натуральная продукция компании «Эвалар»[1].

ЧТО ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОДУКЦИИ «ЭВАЛАР»?

- **Правильная дозировка.** Высокое содержание основных растительных действующих веществ в соответствии с европейскими стандартами.
- **Правильный состав.** Экстракты растений в составе усилены специальными витаминами и микроэлементами, которые также снижают нервное напряжение и делают растительные комплексы еще эффективнее.
- **Правильное качество.** Все средства выпускаются на современном фармацевтическом производстве в соответствии со стандартами GMP и проходят многоступенчатый контроль качества.

«Пустырник Форте Эвалар» – больше, чем просто пустырник

Сегодня в аптеках множество средств на основе пустырника. Но наибольший интерес вызывает «Пустырник Форте» от компании «Эвалар» с уникальной формулой спокойствия, подтвержденной патентом[2]. Он отличается от всех высокой дозировкой пустырника. Экстракт пустырника производится компанией «Эвалар» из листьев и цветков растений, выращенных на собственных плантациях в экологически чистых предгорьях Алтая. По результатам сравнительного тестирования было установлено, что этот экстракт пустырника является одним из наиболее эффективных в мире по показателям седативности[3]. Кроме того, его действие в «Пустырнике форте Эвалар» многократно усилено элементами спокойствия – магнием и витамином B_6. Магний снижает возбудимость нервной системы, а витамин B_6 помогает контролировать эмоции. «Пустырник Форте Эвалар» поэтапно устранит признаки стресса, и на все происходящее вы будете реагировать спокойно, «не теряя головы» и здоровья. Принимайте «Пустырник Форте» именно от компании «Эвалар» и почувствуйте разницу.

«Формула спокойствия Триптофан» – спокойствие, хорошее настроение и крепкий сон в одном флаконе!

В аптеках появилась замечательная новинка – «Формула спокойствия Триптофан», которая естественным образом помогает справиться со стрессами и нагрузками.

Механизм действия природного триптофана поистине уникален – он оказывает двойной эффект: днем помогает организму вырабатывать серотонин – «гормон счастья». И мы ощущаем душевный комфорт, быстро справляемся с делами. А ночью – мелатонин – «гормон сна». И мы легко засыпаем и просыпаемся отдохнувшими. «Формула спокойствия Триптофан» помогает восполнить недостаток триптофана в организме, способствуя устранению тревожности и апатии, повышению настроения и душевному комфорту, высокой работоспособности, облегчению засыпания, улучшению качества сна и качества жизни.

Легко заснуть и радостно проснуться поможет «Формула сна»

А все потому, что в ее составе собраны успокаивающие, расслабляющие и способствующие засыпанию травы, усиленные магнием и витамином B_6. Сочетаясь в одной таблетке, все эти компоненты дополняют и усиливают действие друг друга. Именно от этого сочетания зависит идеальный сон. Дополняя друг друга, они снижают возбудимость нервной системы, помогают контролировать эмоции. «Формула сна» успешно прошла клинические испытания на базе клиник ГУ НИИ Психического здоровья Томского Научного Центра СО РАМН. При регулярном приеме «Формулы сна» ваш сон будет спокойным и глубоким, а пробуждение – радостным и легким.

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50.

Эвалар Марка №1 в России[1]

ОГРН 1022200553760. [1]По результатам общенационального голосования «Народная марка» в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни» за 2009, 2011 и 2013 гг. Сертификат №13/190/52 от 25.10.13. [2]Патент РФ № 2361589. [3]Отчет «Определение фармакологических свойств лекарственных субстанций на основе экстракта пустырника», Сибирское отделение Российской академии наук ФГБУН Новосибирский институт органической химии им. Н.Н.Ворожцова, 2013 г. СоГР KZ.16.01.78.003.E.006790.04.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.006673.08.13, СоГР № KZ.16.01.78.003.E.006795.04.11 БАД. Реклама РЕКЛАМА 060260

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Крик души

За грехи расплачиваюсь?

Для Татьяны из Ставропольского края, автора письма «Все 25 лет спрашиваю у мужа: «Ну что во мне не так?» («Айболит» №26 за 2013 г.).

Татьяна, я вас очень понимаю, крепитесь! Многие женщины живут в таком же унизительном положении, как мы. Я мать троих детей. С мужем прожила 31 год, не зная ласки и тепла. Так называемый муж (по паспорту) каждый день с 1992 по 2011 год выгонял меня из дома (квартиру ему дали на работе), почти каждый день пьянствовал, по 2-3 дня не приходил домой. Мог уйти в любое время суток, а мои слезы его не волновали. Однажды лежала в больнице в очень тяжелом состоянии, а муж ни разу за эти полгода не пришел навестить. Спасибо маме с братиком, что не оставили моих детей без присмотра. А последние 4 года муж совсем перестал приходить домой, говорил, что у него ночная смена. Сходила к нему на работу, оказалось, что меня там знают гулящей, сидящей в тюрьме женщиной. Дома скандалил, оскорблял и унижал по-всякому. Даже говорил: «Зачем ты не умерла на операционном столе? Тебя надо задушить или повесить!» Муж зачем-то хотел моей смерти и давил, чтобы наложила на себя руки, но я не сдалась, терпела ради детей.

Чтобы жизнь не казалась невыносимой, надо приучить себя к двум вещам: к ранам, которые наносит время, и к несправедливостям, которые чинят люди.

Не могу простить мужа за своего старшего сына, которого похоронила в 21 год. Служил в Чечне, а умер нелепой смертью — угорел с девушкой от угарного газа. Даже поговорить с ним не смогла... Восемь лет жила на кладбище, по вечерам сидела у могилы сына со свечкой до 23.00. Муж даже не успокаивал меня, только орал: «Не только мы похоронили сына, в районе вон сколько хоронят!» Кладбище было рядом с домом, и я сразу убегала к сыну на могилу.

Через год после смерти Андрея второй сын женился, появилась внучка. И вот непьющий сын стал пьющим. И жена его пьет и курит, ее родители тоже пьют по-черному. Моя внученька страдает, а сын стал таким, как и его новые родственники. Я не знала, как жить, металась из села в город, из города в село — надо было работать. Ребенка привезла в село, так как невестка пила не просыхая вместе с родителями. Не работали, а на выпивку деньги находили. Невестку лишили родительских прав, и в итоге я оказалась виноватой. Терпела, не сказав ни слова на все унижения. Только молилась Богу, чтобы перестали пить и взялись за ум.

И вот случилась беда: второй сын на стройке упал с 4-го этажа. Я чуть с ума не сошла! Но и после этого мужу было не до нас, он продолжал гулять и пить. Сын целый месяц пролежал в больнице, не мог вставать, за ним надо было ухаживать. В обед я бежала на кладбище к Андрею и все время плакала и умоляла Бога: «Господи, за что мне такое наказание? Ведь не пью, не гуляю ни с кем, с людьми не общаюсь, стараюсь быть всегда вежливой, всем помогаю. За какие же грехи расплачиваюсь?» Хотела умереть и отправиться туда, где нет предательства и боли. Но во сне услышала голос: «Борись ради своих детей, борись!» И я стала верить в Бога, любить Его как никогда. Внучку отдали сыну, и она поставила меня на ноги. Я знаю, ради кого мне надо жить. Если бы не внучка, меня бы не было на свете и я не писала бы это письмо....

Итак, вот уже 9 лет и 16 дней, как Андрея нет на этом свете. В прошлом году похоронила маму — женщину умную, честную и с большим сердцем. А еще недавно похоронила дочку — ей было 27 лет. Машина сбила. Остались двое детей (Вике 4,5 годика, Насте — 3,5). Так что хочу сказать вам, Татьяна: «Живите с Богом, крепитесь, надейтесь на лучшее! Пусть с вами будут вера, надежда и любовь. Никогда не опускайте голову и руки! Нам, таким женщинам, нельзя предаваться слабостям, и гоните от себя черные мысли.

Вот уже 1,5 года муж не пьет, невестка и сын тоже не пьют, живут вместе, устроились на работу. Внучка Яночка пошла в первый класс. Самое главное — молитесь Богу и верьте! Вера дает нам надежду и любовь! Храни вас Господь многие лета, здравия вам и целомудрия!

Светлана, Чувашия

Теперь не нужно изображать из себя невесть что только для того, чтобы на тебя обратили внимание. И слава Богу!

До старости еще далеко, я лишь на полпути к ней. Морщины все заметнее. На них мы зацикливаемся, когда задумываемся о своих годах. На них, а еще на невозможности похудеть. С каждым днем я лучше понимаю жизнь, и в первую очередь себя саму. Меня уже сложнее обмануть, зато со мной проще договориться. Потому что, осознав свою собственную противоречивую персону, я стала лучше разбираться в людях, с которыми сводит судьба. Они разные, эти люди, вызывают во мне разные чувства, но все чаще — терпимость и участие. Я уже почти готова принимать окружающих такими, какие они есть!

Замедлился и общий ритм жизни. Появляется время и желание думать. А раньше зависела от чужого мнения так сильно, что шагу не могла ступить, не посоветовавшись с кем-нибудь. Теперь смело принимаю решения относительно своей жизни, без оглядки на других. Не всегда мои решения оказываются верными, но меня это не пугает, потому что я овладела искусством признавать свои ошибки и даже исправлять их. А ведь когда-то казалось, что жизнь закончится, стоит только оступиться...

Как личная жизнь, спросите вы? Там одни потери, и шансов исправить ее с каждым годом все меньше. Спорить с этим трудно. Я и не буду. Не ждешь уже многого, как это было в двадцать, но чувствуешь, что все-таки если это случится с тобой, то сумеешь насладиться праздником. Ведь точно знаешь, что для любви не объект имеет значение, а твоя собственная готовность любить.

...Время не повернуть вспять, как ни старайся. Можно по этому поводу посыпать голову пеплом и впасть в депрессию. Можно, стиснув зубы, ринуться в атаку на неумолимую природу. А можно улыбнуться своему отражению в зеркале и, продолжая жить дальше, бережно собирать в свою копилку то, чем одаривает тебя жизнь. Что я и собираюсь делать.

Вера, Чебоксары

Прикинь на себя

Павы, уточки, лошадки...

МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ КАК МИНИМУМ ТРИ ПРИРОДНЫХ ТИПА ЖЕНЩИН В СООТВЕТСТВИИ С ИХ МАНЕРОЙ ПЕРЕДВИГАТЬСЯ.

Павы

Объединяет дам, которые словно несут себя над землей, парят, не иначе. Их манящая походка «от бедра» свободна, раскована, лишена суеты. Спина идеально ровная, в полуопущенных глазах — загадка. Таких леди мужчины уж точно не пропустят.

Уточки

Они ходят неторопливо, вразвалочку, основательно ставят стопы на землю, словно боятся, что та уйдет у них из-под ног.

Лошадки

Представительницы этого типа занимаются при ходьбе исключительно тем, что разглядывают свою обувь. При этом они умудряются высоко поднимать колени, стучать каблуками и энергично размахивать руками, что в большинстве случаев отпугивает мужчин, которые стараются обходить подобные экземпляры стороной.

Цыпочки

Эти женщины робкие или опасаются, что к ним плохо относятся. Поэтому предпочитают ходить на цыпочках и слегка сутулиться. Они держатся скромно и передвигаются так тихо, что мужчина и не заметит, как дама очутилась в комнате. Ходит она осторожно и торопливо.

Умные мысли

■ КОГДА ДЕТЕЙ НЕТ, ОТНОШЕНИЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН — ЭТО ИХ ЛИЧНОЕ ДЕЛО, НЕ КАСАЮЩЕЕСЯ НИ ГОСУДАРСТВА, НИ СОСЕДЕЙ.

Бренд Рассел

■ ЧЕЛОВЕК СТРАШИТСЯ ТОЛЬКО ТОГО, ЧЕГО НЕ ЗНАЕТ. ЗНАНИЕ ПОБЕЖДАЕТ ВСЯКИЙ СТРАХ.

В. Г. Белинский

■ МОЛОДОСТЬ БЫСТРО ЛЕТИТ: ЛОВИ УХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ. ДЕНЬ МИНОВАВШИЙ ВСЕГДА ЛУЧШЕ, ЧЕМ НЫНЕШНИЙ ДЕНЬ.

Овидий

■ КАК ЖЕ ВСЕ-ТАКИ МЕНЯЮТСЯ ВРЕМЕНА! РАНЬШЕ БЫЛО «АХ, КАКАЯ ЖЕНЩИНА!», А ТЕПЕРЬ «О БОЖЕ, КАКОЙ МУЖЧИНА!».

■ КОГДА ТЫ ХОЛОСТЯК, ВСЕ ВАЛЯЕТСЯ ПО СВОИМ МЕСТАМ. ЖЕНИЛСЯ — И ВСЕ АККУРАТНО СЛОЖЕНО ЧЕРТ ЗНАЕТ ГДЕ!

■ УМНОГО ТЕРПЯТ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОН НЕ МЕШАЕТ. ГЛУПОГО — ПОКА НЕ ПОМОГАЕТ.

Мужик отдубасил меня за свою жену, но я на него не в обиде. Зажил наконец как человек...

Лет с тринадцати я бегал за девками как подорванный. Думал, с годами это влечение уйдет. Но нет, женщины продолжали играть в моей жизни главную роль. Из-за этого и семью потерял — надоело жене терпеть мои гульки и «подарочки», которые я ей в кровать приносил от случайных подружек. Это было как болезнь: увижу привлекательную мордашку и фигурку — и словно огонь между ног зажигается. Пока не уболтаю ее на койку, ни спать, ни есть спокойно не могу. Только с одной разделаюсь, а на горизонте уже другая маячит. А сколько я денег на женщин потратил! В своем деле я неплохой специалист, говорят — руки золотые, а ничего ведь не нажил. Со временем молодые девки перестали на меня внимание обращать — переключился на замужних. Благо работа позволяла. Вот на одной такой и спалился однажды — как в том анекдоте, когда муж пришел не вовремя. А муж оказался южных кровей. Отвел в гараж и так отдубасил за свою жену, что с тех пор я забыл про гулянки. В общем, повредил он мне мужской агрегат. Отвоевался... Но я на него не в обиде. Зажил наконец как человек. Не пью, не курю, работы не боюсь. Подкопил деньжат, помирился с семьей — у меня внучка уже есть. В общем, не было бы счастья, да несчастье помогло!

Василий, Ставрополь

Холодная война

Дружно и счастливо вместе живут только те пары, которые умеют правильно ссориться. А правильно — это как?

ЧЕТЫРЕ «НЕЛЬЗЯ»

*** Критические замечания.** «Мне надоела твоя безалаберность!», «Сколько раз тебе говорить!», «Вечно ты...», «Ты никогда не...»

*** Презрение** — закатывание глаз в ответ на какие-то слова или действия партнера, фырканье, насмешки, злые шуточки и фразы типа «Да на что ты вообще способен!».

*** Защитное поведение:** «Сам дурак!», «Ты на себя посмотри...». Сюда же входит отрицание собственной ответственности, нежелание признавать неправоту и ошибки, просить прощения.

*** «Холодная стена»,** то есть отстраненное ледяное молчание как способ наказать партнера, отгородиться от него, уйти, хлопнув дверью.

ПРАВИЛА «ВОЙНЫ»

* Не используйте бегство в качестве способа решения конфликта. Можете взять паузу, если нужно собраться с мыслями, остыть.

* Не копите раздражение, не переходите на крик и оскорбления.

* Несмотря на имеющиеся разногласия, каждый из супругов имеет право на свое собственное мнение.

* Не переходите на личности, говорите о себе, о своих чувствах, а не критикуйте партнера.

* Всегда давайте понять супругу, что он любим, даже если совершил ошибку.

* Помните: единственный возможный способ разрешения конфликта — найти решение, которое удовлетворит вас обоих.

О. П. Антонюк, психолог

НАТАЛЬЯ КРАЧКОВСКАЯ, актриса:

«Мужчины только говорят, что любят худых женщин»

НАТАЛЬЯ ЛЕОНИДОВНА — ЗАСЛУЖЕННАЯ АРТИСТКА РОССИИ. ЗА БОЛЕЕ ЧЕМ 40 ЛЕТ КАРЬЕРЫ ОНА СНЯЛАСЬ В 70 С ЛИШНИМ ФИЛЬМАХ. В 2013 ГОДУ АКТРИСА ОТМЕТИЛА 75-ЛЕТИЕ.

— Правда, что партнеры боялись с вами сниматься? Считали властной, заносчивой женщиной и даже просили режиссеров снять их с роли?

— Было такое мнение. Но это маска. Да, сильная, но жесткости, которая помогала бы в жизни, у меня нет. На самом деле слабая и ранимая... Внешняя сила — лишь видимость.

— Большая часть актеров боится связываться с Булгаковым. Долгорешались, прежде чем ответили режиссеру Юрию Каре согласием?

— Было не по себе, когда играла. Но молодость! Многого не понимала. Когда снимались, все время актерам говорила: «Ребята, идите в церковь, попросите прощения, что работали в таком мятежном фильме». Проблемы в жизни начались после спектакля «Бесы», сыграла там роль черта. Спектакли всегда назначали на Страстную неделю или Страстную пятницу. Говорила режиссеру, что не буду играть в эти дни. Но убеждали, что ничего страшного в этом нет. Куда деваться: мы люди подневольные — пришлось играть. Правда, после этого сильно заболела.

> «Женщина ведь всегда должна оставаться женщиной, доказывать это своим видом до конца жизни. А актриса она или уборщица — не важно».

— Вы всегда производили впечатление актрисы, которая на первый план ставит работу, а не семью.

— Нет, главным для меня всегда была семья. При этом всю жизнь была в работе. Когда говорят: «Я актриса, семья для меня ничего не значит», знайте — врут. Для женщины на первом месте всегда будет муж, дети, а потом остальное. Женщина для этого и создана. Многим казалось, что тоже живу только работой, но все время рвала себе сердце, вот сейчас и расплачиваюсь за это. Может быть, если бы топнула ногой и сказала: «Хочу сниматься, возьмите меня», наверное, брали бы, но понимаю, что уже не могу этого сделать по состоянию здоровья. Была излишне эмоциональна, а надо себя сдерживать и понимать, что жизнь длинная.

— Мужчины подставляли крепкое плечо?

— Мне не на что жаловаться, был прекрасный муж. Прожили вместе 26 лет. Он не производил впечатления титана, но я знала, что у меня есть стена, за которую могу спрятаться и облокотиться в случае чего. Но когда эта стена рухнула, стало страшно. А ведь мне не исполнилось тогда и 50 лет. Не знала, что делать, но в какой-то момент сжала зубы и сказала себе: «Жить надо!» И стала жить. После его смерти у меня не было даже мысли снова выйти замуж. И считаю, что абсолютно правильно сделала. Будь со мной какой-нибудь другой человек, не ужилась бы с ним. При Володе многое держалось на мне. Он был добытчиком, но я втихаря приносила домой в два раза больше. Но он об этом иногда даже не знал.

— Вы были сильнее мужа?

— Конечно. И в каких-то моментах это помогало (смеется). Муж у меня был такой мягкий, спокойный. Например, если затевался скандал, он чаще молчал, а я возмущалась. А когда успокаивалась, он поворачивался ко мне и говорил: «Ну что, обедать будем?» И сын у меня такой же. Кричу, а он: «Мама, конфету хочешь?»

— Правда, что вы когда-то занимались балетом?

— Занималась, но, увы, не сложилось. Забыла, как называется болезнь, но у меня начала самопроизвольно подворачиваться нога. Кстати, была тогда очень худой. Во дворе меня звали Томом Сойером — носила короткую стрижку и штаны из «чертовой кожи» на подтяжках. Ткань, похожую на джинсу или прорезиненную парусину, почему-то называли чертовой кожей. Росла жуткой оторвой — лазила с мальчишками по деревьям, играла в лапту, может, поэтому вес накапливаться не успевал... На фото тех лет я эдакое дитя Освенцима. Бабушка, конечно, переживала по поводу моей худобы, но не критично, зато вторая бабушка — из Тбилиси — взялась за дело плотно. Словом, начатое одной бабулей с блеском завершила вторая — откормили меня.

— Из-за внешности когда-нибудь комплексовали?

— Мужчины только говорят, что любят худых женщин... Все молодые люди, которые за мной ухаживали, ничего против пышных форм не имели. Скорее наоборот... Был у меня, например, один ухажер. Платоническая любовь. Идем как-то вечером по бульвару, помню, добило меня не то, что вокруг девочки-худышки, а то, что на них надето. Все, что потихоньку привозили из-за границы, было маленьких размеров. Вошедшие в моду пышные юбки с пачками мне не грозили, в автобус бы не вошла! Плиссе тоже превращало в бабу-самовар... А одеться я любила.

И вот иду, мысли в голове гоняю. «Все, — говорю. — Решено! Худею!» Кавалер замер как соляной столб: «Да ты чего, Наташка?! Пожалуйста, не делай этого». И... заплакал. Серьезно говорю, заплакал! А я ж не унимаюсь: «Вот приведешь к своей маме знакомиться, а она спросит: «Где такую толстуху нашел?» — «Моя так никогда не скажет!» — твердо пообещал парень. И рассказал, что мама — типичная англичанка, всю жизнь пытается поправиться.

> «За весом нужно следить. Потому что одно дело, как человек себя ощущает, и совсем другое — когда это добавляет проблем со здоровьем».

— Неужели не пробовали худеть?

— Конечно пробовала. Были в моей жизни и бесконечные консультации в Институте питания, и таблетки мерзкие, от которых больше вреда. Со временем поняла, что худеть можно и самостоятельно, без больших денежных трат, и начался период диет.

Готовила Володе и Васе еду на несколько дней и объявляла о собственной голодовке. Муж и сын прекрасно знали, что это означает: накрывать на стол не буду, чтобы не раздражаться, и надо обедать-ужинать самостоятельно. Питалась по системе: сухарь белый утром, сухарь черный вечером, не могла заставить себя покормить даже собаку. С первых же дней диеты пребывала не в лучшем расположении духа. Сын обычно не выдерживал первым и спрашивал: «Мам, а ты скоро в командировку уедешь?»

Муж, уставший после работы, на кухню старался перемещаться на цыпочках... И не приведи бог кому-нибудь из этих двоих спросить про еду!

Ближе к третьему дню голодовки обнаруживала, что вокруг сплошные враги, никто меня не любит. Сижу, бывало, и думаю, что по сути они никогда не понимали моей трепетной души, у них же все мысли о том, чтобы лопать в три горла! С горькими размышлениями о смысле жизни ложилась спать, но не спалось. Лежу ворочаюсь. «Ты хоть бы переживала потише. Спать не даешь!» — подначивает меня Володя. Часам к трем утра понимаю, что, если съесть кусочек мяса из щей, катастрофы не случится — оно же вываренное, калорий мало... Крадусь на кухню. Тихонечко достаю кастрюльку. Уничтожаю кусочек мяса, и тут меня снова посещает коварная мысль, что, если съесть всего одну тарелочку, катастрофы снова произойти не должно. Надо ли говорить, что после тарелочки на стол водружалась вся кастрюля... Навалившись на нее, как дикий зверь, ела до тех пор, пока не показывалось дно.

Потом, довольная мужем, сыном и смыслом жизни, топала спать. С утра мои мужики, которые вот уже три дня с трудом выдерживали домашний быт, улыбались. Они видели пустую кастрюльку, а это значило, что очередная диета закончилась...

— Можете сказать, что сегодня считаете себя счастливым человеком?

— Конечно. Все, что нужно человеку для жизни, у меня есть. Забота и внимание друзей, близких, любовь зрителей.

РЕКЛАМА 0002ST

Артриты и артрозы?
Сабельник Эвалар лечит суставы, не повреждая желудок!

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие нестероидные противовоспалительные средства пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Лекарственная Настойка Сабельника Эвалар лечит суставы, не повреждая желудок. Она соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов щадящим.

- **единственная в России лекарственная настойка на основе сабельника[1] — с клинически доказанной эффективностью**
- применяется в комплексном лечении артритов и артрозов
- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- устраняет боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата
- не повреждает слизистую желудка
- усиливает лечебный эффект нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу
- можно применять длительно[2]
- изготовлена в условиях фармацевтического производства: многократная экстракция биологически активных веществ сабельника медицинским спиртом.

Дополнительно используйте **крем Сабельник именно от компании Эвалар.** Наносите его 2—3 раза в день и втирайте массажными движениями. Для большей эффективности крема проблемный участок обвяжите шерстяной тканью.

www.evalar.ru **Спрашивайте в аптеках!**
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

Эвалар **Марка №1 в России[3].**

[1] По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ. [2] Курс лечения — 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после согласования с врачом. [3] По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни» в 2009, 2011, 2013 гг. Сертификат №13/190/52 от 25.10.13. ЛС-002451. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

На каждый день

Чего нельзя говорить детям

ДЕТЯМ ОЧЕНЬ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО ИХ ЛЮБЯТ ПРОСТО ТАК, А НЕ ЗА ОСОБЫЕ ТАЛАНТЫ.

Иногда в состоянии раздражения и недовольства поведением детей родители говорят им слова, которые говорить детям нельзя.

«Я тебя не люблю» — самая страшная фраза, которую может услышать от вас ребенок. Это всегда травма для малыша, ведь такие слова убеждают его в том, что «он плохой» и «больше не нужен». Никогда так не говорите, а всегда подчеркивайте, что вы любите своего малыша даже тогда, когда он плохо себя ведет и капризничает.

«Не будешь слушаться, придет плохой дядя (Баба-яга, леший и т.д.) и заберет тебя!» Ребенок с крепкими нервами и хорошим чувством юмора в лучшем случае скоро перестанет реагировать на подобные заявления. А вот более тревожный малыш может сильно испугаться. Единственное, чего добьются родители в результате использования подобных фраз, это повышенная тревожность, нервные срывы, ухудшение дисциплины и поведения у детей. Строить свой авторитет на страхе — это тупиковый путь, завоевать доверие и уважение можно гораздо более достойными и приятными для вас и ребенка способами.

«Ты плохой!» Детские психологи в один голос утверждают, что нельзя осуждать самого ребенка, можно лишь осуждать его поступки и действия. Нельзя говорить ребенку, что «он плохой», правильно говорить, что он «поступил плохо». Дети младшего возраста не подвергают сомнению слова взрослых, они безоговорочно верят всему, что им говорят. Если ребенку постоянно говорить, что он лентяй, жадина и грязнуля, то не удивляйтесь, что в конце концов он будет вести себя соответственно.

«Ничего у тебя не получится — дай сделаю сама!» Такая фраза заранее программирует ребенка на неудачу. Постепенно у малыша появляется уверенность в том, что он неуклюжий, неловкий, неспособный и глупый неудачник, который не способен ничего сделать самостоятельно без помощи мамы. Такой ребенок очень не уверен в себе, никогда не проявит инициативу. А зачем, ведь все равно ничего не получится. Поэтому, если слышите от своего ребенка заявление «Я сам!», поддержите малыша в его стремлениях, проявите терпение и обязательно похвалите.

«Почему ты не можешь вести себя так же хорошо, как твоя сестра?», «Петя уже давно умеет читать, а ты даже букв не знаешь!» — подобные сравнения, особенно с братом и сестрой, очень болезненно воспринимаются детьми и вызывают чувство нездорового соперничества. Детям очень важно знать, что их любят просто так, а не за приобретенные навыки или особые таланты.

Н. Ф. Чуйкова, детский психолог

Знаете ли вы, что...

ЧАЩЕ ВСЕГО РОЖДАЕТСЯ ТРОЙНЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 35 ДО 40 ЛЕТ. ИЗ-ЗА НЕРЕГУЛЯРНОГО ВЫХОДА ЯЙЦЕКЛЕТКИ И СБОЕВ В ОВУЛЯЦИИ ОБРАЗУЮТСЯ НЕСКОЛЬКО ЯЙЦЕКЛЕТОК, СПОСОБНЫХ К ОПЛОДОТВОРЕНИЮ.

При простуде

Горчичные обёртывания

Детям до 3 лет горчичники на голую кожу ставить нельзя, лучше делать горчичные обертывания.

Измерьте ребенку температуру. Если она выше 37,5°С, обертывание отменяется. На градуснике меньше? Приступайте к процедуре. Растворите 2-3 ст. ложки сухой горчицы в 1 л теплой воды. Смочите в горчичном растворе пеленку из плотной ткани (лучше бязевую) и хорошо отожмите. Заверните в нее малыша, а сверху укутайте полотенцем и одеялом. Посидите 5-7 минут рядом с ребенком, отвлеките его от неприятных ощущений — расскажите сказку, почитайте. Следите, чтобы не было ожога, — время от времени отгибайте краешек пеленки и проверяйте реакцию кожи. Она слегка розовая? Можно подержать еще. Ярко-розовая, красная? Пора снимать пеленку, и немедленно!

Протрите кожу малыша ватой, смоченной теплой водой, вытрите насухо и смажьте детским кремом. Быстро оденьте малыша в согретую на батарее или только что проглаженную утюгом теплую пижаму и уложите под одеяло. Процедуру повторяйте каждый день, пока малыш окончательно не выздоровеет.

А. П. Кичина, педиатр, врач высшей категории

НА ЛИЦЕ НАПИСАНО: ПЛОХОЙ ОТЕЦ!

Женщины способны по лицу мужчины определять, будет ли он хорошим отцом для ее детей или нет. Удивительно, но это те мужчины, которым нравятся маленькие дети. Кстати, мужчины-мачо привлекают дам больше, но семью с ними заводить они остерегаются.

ДЕТИ СТАЛИ ТЯЖЕЛЕЕ И ВЫШЕ

Сердце десятилетних детей бьется на 1-2 удара чаще, чем у их сверстников 30 лет назад, подсчитали медики. Они объясняют это тем, что современные подростки двигаются меньше, чем их родители, бабушки и дедушки в детстве. Они тяжелее и выше. По мнению врачей, когда дети вырастут, они могут столкнуться с диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

НУЖНЫ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Родители часто поощряют детей за то, что они хорошо себя ведут, что их не видно и не слышно, то есть фактически за то, что они не демонстрируют отрицательных эмоций. Но тихие дети страдают от стрессов не меньше других. Отрицательные эмоции демонстрировать необходимо.

Будь начеку — *Авторитеты дают советы*

Даже громко петь + не стоит...

ЕСЛИ В ПЕРИОД ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ ПРОГЛЯДЕТЬ КАКИЕ-ТО НАРУШЕНИЯ, МОГУТ РАЗВИТЬСЯ ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ.

*** Занятия тяжелой атлетикой.** После 15 лет кости и мышцы быстро растут в длину, но запаздывают расти в ширину. И поднятие тяжестей без грамотного тренерского ока может стать не только причиной образования межпозвоночной грыжи, но и фактором торможения роста суставов, мышц и связок. Кроме того, силовые виды спорта чреваты сильным напряжением зрительного аппарата, и, если есть проблемы со зрением, все может закончиться отслоением сетчатки.

*** Интенсивные физические нагрузки.** Бесконтрольные занятия в тренажерном зале, неверно подобранные упражнения, большое количество подходов опасны не только для опорно-двигательной, но и для сердечно-сосудистой системы подростка. У юношей очень быстро увеличивается вес сердца, с 10 до 16 лет в 2 раза, а питающие этот важный орган сосуды остаются сравнительно узкими. Это создает для сердца дополнительную нагрузку. Поэтому подростки часто жалуются на боли в левой части груди, повышенное давление, склонность к аритмии.

*** Повышенные умственные нагрузки, стрессы.** Все эти факторы нарушают тонус сосудов и приводят к развитию гипертонической или гипотонической болезни. Помимо проблем с сердцем, переутомление и стрессы могут навредить и желудочно-кишечному тракту. Самая распространенная проблема — гипер- и гипомоторная дискинезия желудочно-кишечного тракта. Первая характеризуется повышенной деятельностью органов пищеварения, а вторая — пониженной. Гипермоторная дискинезия может возникать после высоких физических нагрузок, при сильном переутомлении, плохом питании. Ее симптомы: схваткообразные боли в животе, тошнота, рвота, отрыжка, изжога, вздутие живота, частый стул. Гипомоторная дискинезия проявляется снижением аппетита, чувством тяжести в животе, запорами.

*** Малоподвижный образ жизни.** Сердечно-сосудистая система нуждается в тренировках. Регулярная физическая активность поможет наладить нормальное кровообращение в сердечной мышце и в других органах и системах подростка.

*** Перегревание и резкий перепад температур.** Органы у подростка растут неравномерно. Бывает, что юноша уже богатырского роста, а его сердце — все еще как у ребенка. Неслучайно именно рослые ребята частенько жалуются на слабость, быструю утомляемость и даже обмороки.

*** Экстремальный спорт без защиты.** Быстро растущие трубчатые кости более хрупкие, поэтому падения у подростков заканчиваются переломами.

*** Чрезмерное напряжение голосовых связок.** Во время мутации голоса нежелательно кричать во все горло или громко петь. Из-за перенапряжения на связках возникают так называемые узелки крикунов. Изменяя вибрацию голосовых складок, они делают голос глухим и хриплым. Некоторые узелки рассасываются сами собой, но иногда требуется микрохирургическая операция.

К. Н. Бекетова, педиатр, врач высшей категории

Особое внимание нужно уделять мальчишкам с недобором веса или с перебором роста.

ПОДРОСТКИ РАДИ МОДЫ ГОТОВЫ ТЕРПЕТЬ ЛЮБОЙ ХОЛОД. ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СНИЖЕНИЮ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ И ВОЗНИКНОВЕНИЮ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Где папа?..

Малышу непросто разобраться в запутанных взаимоотношениях взрослых людей.

Не говорите малышу, что «папа нас бросил» — это может испугать ребенка. Он подумает, что мама тоже может так поступить. Ни в коем случае не говорите: «Папа не хочет тебя видеть». Даже если это правда, ребенку ни к чему знать об этом. Объясняя уход отца, лучше скажите, что папы не всегда живут с мамами и бывают обстоятельства, из-за которых люди живут врозь. Не посвящайте малыша в то, что «папаша пил» или «нашел другую тетю». Успокойте малыша, скажите, что никаких больших изменений в его жизни не произойдет. Что мама и папа по-прежнему его любят и будут с ним общаться, просто теперь по отдельности.

И. Н. Тихонов, семейный психолог

Думай, думай

Зубки режутся с температурой и поносом

Часто у грудных детишек во время прорезывания зубов бывают высокая температура и понос. Так было и с моим сыночком. Я нашла хороший рецепт от поноса. Залила 1 ст. ложку шишек ольхи 2 стаканами воды, довела до кипения, накрыла крышкой и настаивала 40 минут. Сынок пил отвар по 1 десертной ложке несколько раз в день.

И. Новикова, Воронеж

Волшебная смесь, исцеляющая от бронхита

Хочу рассказать, как лечила своего 8-летнего сына от бронхита. Взяла по 1 стакану измельченного воска, меда, подсолнечного масла, сосновой смолы. Все это вылила в кастрюлю, поставила на плиту и варила, перемешивая, пока все тщательно не перемешалось, но не доводила до кипения. Получилась литровая банка смеси, которую хранила в холодильнике. Этой смесью поила своего сына по 1 чайн. ложке за полчаса до еды, давая запивать 1/2 стакана горячего молока. Сын выпил только одну литровую банку такой смеси, и уже десять лет мы не вспоминаем о бронхите.

А. Шолохова, Липецк

Избавила от бородавок и себя, и сына

Бородавки появились одновременно у меня и моего пятилетнего сына. Я побоялась мазать кожу ребенка неизвестными аптечными препаратами и решила лечиться вместе только народными средствами. Через неделю и у него, и у меня бородавок как будто и не было. Брала густую смесь из касторового масла и соды, наносила на лоскуток тонкой ткани, прикладывала к бородавкам и бинтовала. Повязку меняла утром и вечером перед сном.

Т. Ю. Ромашова, Ярославская обл.

Умные мысли

■ НАДО ВОСПИТАТЬ В ДЕТЯХ ЛЮБОВЬ К ЛЮДЯМ, А НЕ К САМОМУ СЕБЕ. А ДЛЯ ЭТОГО САМИМ РОДИТЕЛЯМ НАДО ЛЮБИТЬ ЛЮДЕЙ.

Феликс Дзержинский

■ КТО НЕ МОЖЕТ ВЗЯТЬ ЛАСКОЙ, ТОТ НЕ ВОЗЬМЕТ И СТРОГОСТЬЮ.

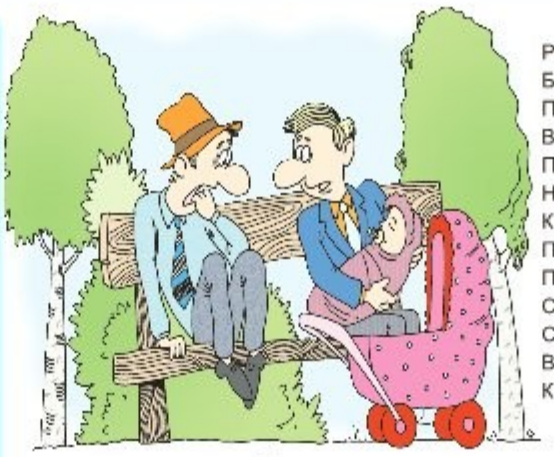
Антон Чехов

■ САМАЯ СТРОГОСТЬ ЗАПРЕЩЕНИЯ ПОДСТРЕКАЕТ ЛЮБОПЫТСТВО.

Сергей Аксаков

ВОСПИТЫВАЮТ ВСЕ: ЛЮДИ, ВЕЩИ, ЯВЛЕНИЯ. НО ПРЕЖДЕ ВСЕГО И ДОЛЬШЕ ВСЕГО — ЛЮДИ. И НА ПЕРВОМ МЕСТЕ — РОДИТЕЛИ И ПЕДАГОГИ.

А. С. Макаренко



РАНЬШЕ БАБУШКИ ПРОСИЛИ ВНУКОВ ПРОДЕТЬ НИТКУ В ИГОЛКУ, А ТЕПЕРЬ ПРОСЯТ ПОМОЧЬ СОЗДАТЬ СТРАНИЧКУ В «ОДНОКЛАССНИКАХ».

Полезно знать

● Не начинайте приучать малыша к раздельному сну сразу после болезни или сильного стресса (переезд, развод), когда у него режутся зубы, если у него сбился режим или если ребенок осваивает какой-то важный навык, к примеру приучается к горшку.

● Если ребенок порезался или поцарапался, промойте ранку или ссадину перекисью водорода. Края (и только края) смажьте йодом или зеленкой, наложите повязку. Если кровь продолжает течь и просачивается сквозь повязку, не снимайте ее, а наложите сверху еще одну.

● Как бы ни была вкусна и полезна картошка, малышей не рекомендуется кормить ею слишком часто. Дело в том, что в этом корнеплоде содержится много крахмала, который в чистом виде не усваивается организмом. Достаточно предлагать картофельные блюда 3-4 раза в неделю.

Мнения учёных

У МАМЫ СТРЕСС? РОДИТСЯ ДЕВОЧКА

Британские исследователи утверждают, что на пол будущего ребенка влияет психологическое состояние женщины в момент зачатия. Если женщина во время близости находится в стрессе, резко повышается вероятность зачатия девочки. А если она спокойна и расслаблена — мальчик. Высокий уровень в крови женщины гормона стресса препятствует выживаемости мужского эмбриона.

СКУЧАЕШЬ? РОДИШЬ РАНЬШЕ

Однообразие и скука во время беременности повышают риск преждевременных родов — так считают голландские медики. У женщин, которые всю беременность скучали дома, занимались только домашними делами, преждевременные роды случаются на 25% чаще, чем среди тех, кто продолжал трудиться. Дамы, работавшие в ночную смену, рожают детей с большим весом, а у домоседок рождаются очень худенькие детишки.

Зимние забавы

*** Санки.** Для прогулок на санках одевайте малыша потеплее. Если он будет кататься с горки, куртка и штаны должны быть непромокаемыми и защищать от попадания снега на тело. Научите ребенка соблюдать дисциплину на горке, убедитесь в ее безопасности (рядом не должно быть автомобильной дороги). Следите за тем, чтобы дети не катались по двое: это травмоопасно.

*** Коньки.** Ботинок должен сидеть на ноге плотно, если на ноги ребенка надеты шерстяные носки. Не ходите на каток, когда там много людей: в такие дни риск получить травму гораздо выше. Чтобы смягчить падения, надевайте на малыша плотную одежду. В шапку в районе затылка вложите мягкую ткань.

*** Лыжи.** Пожалуй, самое безопасное зимнее развлечение. Главное — правильно выбрать длину лыж и размер ботинок. Если ребенок собирается кататься с горки, проверьте, чтобы она не была слишком крутой или покрыта ледяной коркой.

Пальчик прищемил...

Будь начеку!

ТАКУЮ ТРАВМУ ДЕТИ ПОЛУЧАЮТ ЧАСТО И ИСПЫТЫВАЮТ СИЛЬНУЮ БОЛЬ. НЕСВОЕВРЕМЕННО ОКАЗАННАЯ ПОМОЩЬ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ.

После защемления пальца нередко появляется отек, а при повреждении кровеносных сосудов — гематома. Прежде всего подержите палец под струей холодной воды. Если нет серьезных повреждений, отек спадет уже через час, утихнет и боль. Если этого не случилось, наложите на поврежденный палец сухую повязку и почаще прикладывайте лед, завернутый в целлофан или плотную ткань. Лучше лишний раз не шевелить рукой.

Для обезболивания дайте ребенку анальгетик, например «Баралгин», «Нурофен». Если в течение двух суток заметны улучшения, замените холодные компрессы на теплые, а для скорейшего рассасывания гематомы используйте гепариновую мазь. Если улучшения нет или нарушена подвижность пальца, надо идти к травматологу и сделать рентгеновский снимок. Вероятно, причиной сильной боли и отека является повреждение кости. Об этом также может свидетельствовать повышение температуры тела и деформация пальца.

Иногда при защемлении пальца под ногтем образуется красное пятно. Со временем оно может увеличиться и почернеть. Если повреждение сильное, ноготь спасти, скорее всего, не удастся. В течение нескольких месяцев он будет сходить, постепенно заменяясь новым. Важно держать руки в чистоте, чтобы не занести в рану инфекцию и не травмировать поврежденный палец. Если малыш испытывает неудобства, вызванные схождением старого ногтя, надо обратиться к врачу. Он под местной анестезией удалит поврежденную ногтевую пластину и расскажет, что нужно делать, чтобы заживление происходило быстро и безболезненно.

Н. А. Сумрин, хирург, врач высшей категории

БЕРЕГИТЕ ПЕЧЕНЬ, ЧТОБЫ ОНА БЕРЕГЛА ВАС!

С возрастом печень нередко начинает «жаловаться на жизнь», и это не удивительно. Выполняя функцию фильтра, она перегружена работой по очистке организма от вредных веществ. Опасные примеси в воздухе, которым мы дышим, лекарства, которые принимаем, вредные пищевые соединения (в составе жирных, маринованных, копченых продуктов) — вот с чем борется печень. Со временем, как любой фильтр, она «забивается».

Вся функциональная система печени — это борьба за нашу чистую кровь, а значит — за качество жизни и долголетие. Можем мы как-то поддержать ее в этих трудах? Конечно!

Комплекс ХОЛЕСЕНОЛ разработан учеными как натуральное средство защиты печени. Его цель — помочь печени избавиться от груза уже накопленных токсинов, а также защитить орган от ежедневных атак вредных веществ.

ХОЛЕСЕНОЛ создан на основе сильнейших природных гепатопротекторов. Растения и натуральные вещества, вошедшие в состав комплекса, отбирались по силе защитных свойств в отношении печени и связанных с ней систем. ХОЛЕСЕНОЛ способствует регенерации клеток печени, выводу токсинов, а также снижает уровень мочевины и холестерина в крови. Кроме того, он содержит ценнейшие флавонолигнаны — соединения, укрепляющие защитные силы клеток печени.

Как известно, печень работает в тесной связке с желчным пузырем и кишечником. ХОЛЕСЕНОЛ также влияет и на их состояние. Ценные компоненты ХОЛЕСЕНОЛА усиливают синтез желчи, помогают ее оттоку, снижают риск застойных явлений в желчном пузыре.

Желудочно-кишечный тракт оживляется и более активно выводит отработанные вещества.

ХОЛЕСЕНОЛ выпускается в виде капсул и сиропа с приятным вкусом. Каждый может выбрать то, что лучше для его организма.

ХОЛЕСЕНОЛ. Хорошая новость для печени!

КОМПЛЕКС ХОЛЕСЕНОЛ — ПОДДЕРЖКА И ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ НАТУРАЛЬНЫМ АКТИВНЫМ СПОСОБОМ

Спрашивайте в аптеках города!

Бад. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. СГР № KZ.16.01.78.003.E.001839.06.13 от 25.06.2013 г. № KZ.16.01.78.003.E.000633.03.13 от 19.03.2013 г. Реклама

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Прошу помощи

МЕНЯ ЗАМУЧИЛИ СПАЗМЫ МЫШЦ НОГ

Болячек у меня очень много: диабет II типа, гипертония III степени, катаракта, атеросклероз, тугоухость. Понимаю, что 78-й год, и врачи в один голос говорят: «Что же вы хотите? Возраст!» Вот и получается, что лечимся сами с помощью читателей «Айболита». В последнее время меня замучили спазмы мышц ног. Сначала беспокоили икроножные мышцы, а теперь мышцы бедра. Это адская боль! Хоть растирай, хоть массажируй — ничего не избавляет от боли. В последнее время держу рядом грелку и при спазмах пользуюсь ею. От тепла со временем боль утихает, а через 30-40 минут опять появляется сильный спазм. Думаю, не одна я такая. Хотелось бы, чтобы мне помогли советом, как снять боль. Еще часто немеют пальцы левой руки. Врач посоветовал «Курантил». Принимаю, стало меньше тянуть, но при неудобном положении руки все начинается вновь. Что делать?

Л. Д. Федотова, Ялуторовск, Тюменская обл.

ВНУЧКА ЧАСТО БОЛЕЕТ АНГИНОЙ

Внучке 4 года. Она через каждые 2 месяца болеет ангиной. Температура 39°С держится 3 дня, потом немного спадает. Лечимся в больнице и дома. Мы в отчаянии! Не знаем, что делать. Ребенок ничего не ест, сильно мучается. Помогите, люди добрые! Может, есть какие-нибудь народные средства? И еще одна проблема: внучка часто ни с того ни с сего икает, бывает по несколько раз в день. Мы ей сразу даем сахар (я это вычитала в «Айболите»), и икота проходит. Не вредно ли для организма ребенка много сахара? Но другого способа не знаем. Помогите, люди добрые, подскажите, что нам делать?

Любовь Митрофановна, Воронежская обл.

В УШАХ КИПИТ, КАК В ЧАЙНИКЕ

Уже седьмой год у меня болят уши, выделяется светлая жидкость без запаха. Сначала начинает болеть одно ухо, а затем другое. Сколько объездила платных врачей! Все говорили, что это не уши. Назначали капельницы, таблетки, но результатов нет. Когда жидкость выделяется, становится легче, а если нет — хоть на стенку лезь. В ушах кипит, как в чайнике, еще и болит. Год назад мне удалили опухоль в голове, а еще и эта напасть с ушами. Боюсь, что у меня лопнет терпение. Неужели это не лечится? А может, у нас не умеют лечить? Может, кто-то мне поможет? Буду очень благодарна!

О. Г. Савенкова, Борцово, Новосибирская обл.

МОЛОЧНИЦА В ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОМ ТРАКТЕ, В ГОРЛЕ И БРОНХАХ

Год назад проходила компьютерное обследование, поставили диагноз молочница в желудочно-кишечном тракте, в горле и бронхах. Еще у меня хронический тонзиллит. Страдаю этим уже несколько лет. Язык покрывается белым налетом, изо рта неприятно пахнет. Дважды в день чищу язык зубной щеткой, чтобы избавиться от запаха, — бесполезно. Назначили «Флуконазол» (по 150 мг х 1 раз в неделю). Пила несколько недель — не помогло. Потом принимала «Флюкостат» — тоже безрезультатно. Заметила, что после употребления в пищу жирных, копченых и молочных продуктов язык сразу становится белым. Может, кто-нибудь сталкивался с подобной проблемой? Помогите, пожалуйста, вылечиться таблетками или народными средствами. Еще у меня варикозное расширение вен. Стоит немного походить, потом целыми днями и ночами болят ноги. Мне всего 39 лет. А что же будет к старости? Может, есть какие-нибудь народные средства (без хирургического вмешательства)?

Л. Корунова, Казань

В ГОЛОВЕ СТРАШНЫЙ ШУМ, ЗВОН, А В ЖИВОТЕ — ТЯЖЕСТЬ

От пальцев ног до макушки у меня что-то большое ползает, и много. Если ложусь спать, то в рот беру кусочек лука или чеснок, иначе прикусываю язык до крови. В голове страшный шум, звон, а в животе — тяжесть, в верхней части урчит, мучают постоянные запоры. Мне 74 года. Анализы крови, мочи, кала хорошие. Пробую все народные рецепты, которые нахожу, — ничего не помогает. Врачи ничего не находят. Мне страшно! Боюсь ложиться спать, тяну время. Еще у меня была операция по поводу катаракты. Сейчас заволакивает оба глаза, чувствую, как что-то спускается с головы. Помогите! Возможно, кто-то возьмется вылечить меня?

З. Зверева, Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

ХОДИТЬ НЕ МОГУ — КОЛЕНИ БОЛЯТ...

Мне 75 лет, а ходить не могу. С 13 лет все время работала в тяжелых условиях. По дому хожу через силу. Если нужно выйти в магазин, да еще с сумкой пройдусь, — все, на другой день ходить не могу. Как-то поставила на колени компресс с полынью — стало легче, даже смогла дойти до больницы. Еще проблема в том, что я полная — вешу 92 кг. Никак не могу похудеть. И сильно потею. До магазина иду метров 300, а с меня пот льется градом. Сказала об этом своему лечащему врачу, а она ответила, что все потеют. Теперь идти к ней желание пропало. Подскажите мне, пожалуйста, народные рецепты для моих больных колен и от потливости.

В. Г. Панамарчук, Улан-Удэ, Бурятия

У дочери васкулит, а у сына — депрессия

Дочери два месяца назад отметили совершеннолетие. Вот уже 9 лет у нее системный васкулит, а некоторые врачи ставят диагноз геморрагический васкулит. У нее бывают частые высыпания и вздутия на ногах. Говорят, что это заболевание неизлечимо. Прошу откликнуться тех, у кого такая же болезнь. Очень много перечитали разных газет, но еще нигде не встретили информации об этом заболевании. И еще один вопрос. Сын стал жаловаться на быструю утомляемость, усталость. Из-за этого не может работать. Очень переживает, что не может жить полноценной жизнью. Длится это несколько лет. Медицинские препараты принимать отказывается. Может, кто-нибудь посоветует народные рецепты от депрессии? Буду благодарна за советы!

Р. Ф. Рубина, Краснодарский край

Сделала много абортов... Теперь отмаливаю свои грехи

Киста правого яичника у меня появилась, когда мне было 28 лет. Тогда она была маленького размера, поэтому ничего не делали. Предложили операцию, но у меня была сильная аритмия. Врачи не лечили. Так дожила до климакса, который наступил в возрасте 47 лет, и киста начала быстро расти, да и сердце болело сильнее. Сейчас мне 53 года. На правом яичнике киста большая (10 см), а на левом — маленькая. Еще в правой почке маленькая киста. Принимаю АСД-2, киста на правом яичнике увеличивается, а маленькие не исчезают. Сделала УЗИ, сдала анализы — онкологии нет. Что делать? У меня застойная сердечная недостаточность с преимущественным поражением сердца, эндометриоз и миома матки, мастопатия, кистома правого яичника, аритмия, гипертония, мелкие (11 мм) камни в желчном пузыре, аллергия на наркоз. Делала много абортов. После одного из них случайно попала в монастырь Серафима Саровского, приложилась к его святым мощам. Вечером на исповеди все рассказала священнику. Он сказал: «Иди и отмаливай свои грехи!» Лечусь, но ничего не помогает. Как выйти из сложившейся ситуации? Помогите советом!

З. А. Трифонова, Ульяновская обл.

На плечах, спине и груди появились белые пятна. Стала похожей на леопарда

Меня постоянно мучают головные боли и к тому же бессонница, потому что ночью они усиливаются. Может, причина этому — проблемы со здоровьем? У меня глаукома обоих глаз, левый уже почти не видит, а правый — на 50%. Сделали 5 операций, но зрение падает. Много лет лечу вазомоторный аллергический ринит (насморка нет). Ночью лежа не могу дышать носом. Каплями сожгла слизистую, а не капать не могу, так как потом невозможно спать. Этот кошмар длится уже 3 года. Трижды лежала в лор-отделении, прижигали слизистую, но потом все начинается опять. По-видимому, причина в чем-то другом. Может, кто-то подскажет?

Несколько лет меня мучает такая проблема: только открываю глаза — отекают верхние веки. Делали УЗИ почек, но только в этом году поставили диагноз пиелонефрит. Лечусь, но изменений никаких: веки продолжают отекать. Может, причина в другом?

А этой осенью столкнулась с другой проблемой — на плечах, спине и груди появились белые пятна. Уже стала похожей на леопарда. Пошла к дерматологу, он выписал клотримазол, сказал, что это похоже на витилиго, и направил к терапевту. Я использовала весь тюбик клотримазола, но эффекта от лечения никакого, наоборот, пятен стало больше. Пошла к терапевту, он опять направил к дерматологу. Так и хожу туда-сюда. Помогите, добрые люди! Сил моих больше нет!

Н. К., Астраханская обл.

ЖИВЁТ ДОЧКА КАК НА ПОРОХОВОЙ БОЧКЕ

Дочери всего 35 лет, двое деток — 18 и 5 лет. У нее вирус Эпштейна-Барр. Заболела она 2 года назад. Была сильная боль за ухом, воспалились лимфоузлы. Врачи сначала ничего не могли найти, но потом обнаружился этот вирус. Вот и живет дочка как на пороховой бочке. Стоит ей чуточку простыть, как лимфоузлы воспаляются. Лежала 3 раза в больнице, что только не пила, но воспаление лимфоузлов не проходит, и температура держится 37,2°С. Дочка очень боится, постоянно плачет. Очень прошу подсказать, что нужно делать, какие лекарства принимать и как дальше жить?

С. И. Горелова, Таганрог, Ростовская обл.

***

Вот уже 2 года со мной происходит что-то непонятное. Когда вижу нож, мне становится плохо. Не люблю готовить, потому что надо пользоваться ножом. Общее состояние ухудшается, бывает какой-то внутренний жар, в голову лезут плохие мысли. Что мне делать? Помогите! Нет больше сил! Мне всего 47 лет, а уже ничего не радует.

Ч. Р., Грозный, Чеченская Республика

***

У мужа резко увеличивается в крови креатинин — за последний месяц поднялся до 424 мкмоль/л. Два года муж инвалид I группы по почкам. В моче бывает много белка, и ничем не можем сбить. Помогите найти средство от этих напастей!

Н. Савченко, с. Харик, Иркутская обл.

Меня мучает головная боль с напряжением. Такое чувство, что на голове что-то тяжелое и она сильно перевязана. Обошла всех врачей, но лечение не помогает. Уже 7 месяцев делаю уколы, принимаю таблетки — безрезультатно. Нет сил больше это терпеть! Мне 46 лет, 4 детей, которых надо поставить на ноги. Кто сталкивался с подобной проблемой? Напишите, что может мне помочь? Век буду вам благодарна!

А. Сулейманова, Грозный, Чеченская Республика

РАЗНОЕ

Прочитав суровую мужскую исповедь «Одиночество надоело, к нему нельзя привыкнуть» («Айболита» №26 за 2013 г.), поняла, что Вячеслав Петрович — человек дела. И вот обращаюсь к жителям Энгельса и Саратовской области: помогите вашему земляку — Вячеславу Петровичу, 61 года, пенсионеру! Пожалуйста, предоставьте ему на один год временную прописку. В нашей стране такой закон: нет прописки, значит, нет пенсии. Человек он простой, работает на турбазе, там же живет. Милые женщины, живущие в своих домах! Дайте ему возможность пополнить ряды пенсионеров, возможно, это ваша половинка! Вячеслав Петрович вспашет вам лопатой огород, именно вспашет, убрав каждый корешок сорняка, чтобы земля была пушистой и мягкой, починит забор, калитку, крыльцо, прочистит печную трубу, обрежет сухие ветки с кустов. Руки у него золотые! Позвоните ему по тел. 8-927-164-32-39.

Вера Николаевна, Ейск, Краснодарский край

Дам сыну кусочек яблочка — два дня поносит

У полуторагодовалого сына дисбактериоз кишечника с рождения. Несколько раз лежали с малышом в больнице. Был сильный понос, рвота, обезвоживание. Страшно вспоминать. Я боялась, что новый день для нас не наступит. Постоянно пою его пребиотиками. Из еды почти ничего не даю, боюсь расстройства стула. Дам кусочек яблочка — два дня понос. Живет на строгой диете: даю все только обезжиренное. Кормлю сына грудью, самой тоже приходится от многого отказываться. Получается замкнутый круг: нужно растущий организм сына поддержать витаминами и полезными веществами, но невозможно, потому что не усваивается. Подскажите, как питаться? Может, кто знает, как спасти ребенка? Я очень люблю сына, но не знаю, как ему помочь.

А. Н. Дементьева, Ярославская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

МНЕ ТАКЖЕ НЕГДЕ ПРИКЛОНИТЬ ГОЛОВУ

Для Маргариты из Михайловска, Ставропольского края, автора письма «В день, когда космонавты полетели вверх...» («Айболит» №1 за 2014 г.).

Получила газету, прочитала ваше письмо раз, другой, третий... Мне тоже знакомо чувство отчаяния. За плечами 72 года жизни, я столько пережила, что и вспоминать не хочется. Когда мне становится невмоготу, начинаю петь...

С 4 до 16 лет росла в детском доме, потом жила в общежитии. Дважды была замужем. Почему-то притягивала к себе бог знает кого. Родила троих сыновей, а жить ни с кем не смогла. Детей вырастила одна. А теперь, когда здоровья не стало, ушла от них на квартиру. Сыновья пили, да и сейчас пьют. Как сильно прижмет — лежу и плачу. Мне также негде приклонить голову. С соседями не общаюсь — начинают учить жизни. Мой вам совет: держитесь! Думайте, что, наверное, есть люди, которым еще хуже, чем вам. Ну а если совсем будет невмоготу, приглашайте к себе. Я пока все делаю сама!

А. П. Мишакина, Ипатово, Ставропольский край

ребенка, а фрукты пусть съест. Почему не обращаетесь к гастроэнтерологу? Видимо, у ребенка слабый иммунитет, поэтому надо показаться иммунологу. Дисбактериоз надо лечить у врачей. Мы лечились 2 года. Очень важно, чтобы ребенок соблюдал диету (нельзя жареное, жирное, газировку, колбасы, в большом количестве сладости), питался по часам 4-5 раз в день. Советую обратиться к врачу.

Л. Н. Малышева, Саратов

СНАЧАЛА ПОЯВИТСЯ ПУШОК, А ПОТОМ НАЧНУТ РАСТИ ВОЛОСЫ

Для Е. Н. Горшковой из Оренбургской обл., автора письма «Волосы сильно выпадают, уже половина головы лысая» («Айболит» №25 за 2013 г.).

Этот рецепт мне дала женщина, у которой дочь начала лысеть в 18 лет. Им хватило месяца лечения, чтобы избавиться от проблемы. И у меня перестали выпадать волосы. Может, и вам этот рецепт поможет. Накопайте корень лопуха, помойте и порежьте на кусочки. Добавьте такое же количество цветков чистотела, все залейте растительным маслом (я брала такое же количество, как корень плюс цветки). Поставьте

Печёт язык? Сделайте тюбаж

Для Натальи Алексеевны из Краснодарского края, автора письма «Язык печет так, будто я ем горький перец» («Айболит» №2 за 2014 г.).

Когда печет язык, значит, желчный пузырь переполнен. Сделайте тюбаж. Утром позавтракайте, в обед немного поешьте, вечером не ужинайте. В 2-3 часа ночи выпейте 1 стакан растительного масла (оно должно быть не очищенное). После этого положите на правый бок теплую (37-38°С) грелку на 5-6 часов (лучше использовать электрическую, чтобы не вставать).

Затем встаньте, сделайте клизму (надо сделать 3-4 клизмы, пока организм полностью не очистится). Посмотрите, что выходит из организма. После этих процедур наступает легкость — не идешь, а летишь. Мне это очень помогло.

Р. Коваленко, Ставрополь

ЗАПОРЫ БЫВАЮТ ОТ НЕХВАТКИ ПОЛЕЗНЫХ БАКТЕРИЙ

Для Т. А. Шуваловой из Черкесска, автора письма «Веки припухлые, и вид у ребенка ужасный», у дочки халязион и запоры («Айболит» №2 за 2014 г.).

Моего внука сразу после рождения тоже мучили запоры. Обратились к гастроэнтерологу, назначили обследование: УЗИ брюшной полости, расширенную копрограмму, анализ на дисбактериоз кишечника. Обычно запоры бывают от нехватки полезных бактерий. У вашей дочки, видимо, нарушена микрофлора кишечника — такое еще может случиться от приема антибиотиков, поэтому во время лечения ими надо принимать «Линекс», закваску «Наринэ». То, что ребенок 4-5 дней не ходит в туалет, недопустимо. Нужно сделать клизму. А еще залейте 5-6 штук сухого инжира или чернослива в стакане горячей водой, остудите и этой водичкой напоите

на водяную баню и после закипания воды держите 30 минут на медленном огне. Неделю настаивайте в холодильнике. Втирайте на ночь в кожу головы, сверху накройте целлофаном, наденьте шапочку или платок. Утром смойте. Процедуру повторяйте каждый день до появления новых волос. Сначала появится пушок, а потом начнут расти хорошие волосы. Желаю выздоровления вашему ребенку!

Т. В. Пляскина, Бурятия

АРИТМИЯ ПРОПАЛА И СОН УЛУЧШИЛСЯ

Для З. А. Здоренковой из Белгородской обл., автора письма «Какие травки пить, если сердце больное?» («Айболит» №23 за 2013 г.).

Не думала, что неприятности на работе могут так сильно влиять на самочувствие и здоровье. У нас на работе было сокращение — сотрудников увольняли с такой легкостью, как-будто гребенкой прочесывали. Без жалости прощались с людьми, проработавшими 15 и 20 лет, которые полжизни отдали предприятию. Меня вроде сокращать не собирались, но сердце не выдерживало такой несправедливости. Я заметила, что перед собраниями, которые проходили два раза в неделю, у меня начиналось сильное сердцебиение. Пыталась всеми силами взять себя в руки: купила в аптеке таблетки валерианы, заваривала мяту с пустырником. Но стресс набирал обороты. Пошла к врачу, сделала кардиограмму. Врач подтвердил, что все дело в стрессах, никаких серьезных изменений нет. Вдобавок к своим успокаивающим травам я купила плоды боярышника и узнала, как правильно делать из них лекарство от аритмии. Оказывается, чтобы лечебные свойства боярышника проявились сильнее, плоды необходимо потолочь. 1 ст. ложку истолченных ягод заливала 1 стаканом кипящей воды, ставила на маленький огонь и уваривала до половины первоначального объема. Нельзя делать большой огонь, потому что боярышник потеряет полезные качества. Остужала и процеживала через марлю, принимала по 40 капель (немного меньше чайной ложки) 3 раза в день до еды. Пила 3 месяца, и результаты были видны отчетливо. Мало того что аритмия пропала, так еще и сон улучшился. Через полгода нашего начальника сняли с должности, и стрессы на работе закончились. С тех пор сердечко мое никогда меня не подводило.

В. К. Кротова, Астраханская обл.

КУРИНЫЙ ЖИР СПАСЁТ ОТ ЗУДА

Для Г. Е. Стрелковой из Нижегородской обл., автора письма «Причиной зуда и жжения в промежности стал сахарный диабет» («Айболит» №26 за 2013 г.).

Купите хорошую, жирную курицу, сварите ее (соль во время варки не добавляйте) и соберите в баночку жир. Смазывайте слизистую в промежности. Мне этот рецепт подсказал врач-гинеколог (спасибо ему, а то и днем и ночью до царапин расчесывала). Я всегда пользуюсь такой «мазью».

Л. П. Балыш, Моздок, РСО-Алания

ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ

Для Т. Исаковой из Грозного, Чеченская Республика, автора письма «Депрессия началась в апреле и до сих пор не проходит...» («Айболит» №23 за 2013 г.).

Залейте 400 г овса (обязательно зерно, не геркулес) 6 л кипятка, поставьте на небольшой огонь и варите до тех пор, пока не останется 3 л жидкости. Процедите и добавьте 100 г меда. Кастрюлю закройте крышкой и вскипятите смесь еще раз. Остудите, перелейте в стеклянные банки или бутылки с плотными крышками и храните в холодильнике. Принимайте по 1 стакану утром натощак, за 2 часа до обеда и 4 часа спустя. Пейте лекарство не спеша, маленькими глотками, лучше в теплом виде.

Валентина Н., Астраханская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Нет ничего лучше для почек, чем веточки вишни

Для Ф. В. Тепловой из Чебоксар, Чувашия, которая просит рассказать о лечении хронического пиелонефрита («Айболит» №26 за 2013 г.).

Пиелонефритом страдала моя мама, а сейчас — внучка, поэтому кое-что знаю об этом заболевании. Лечение хронического пиелонефрита сводится к профилактике обострений. Надо стараться выполнять все рекомендации врачей.

* Держите ноги и поясницу в тепле.

* В сутки пейте более 2 л жидкости (вода, соки, компоты, отвар шиповника).

* Регулярно сдавайте анализ мочи, чтобы контролировать состояние почек.

* Дважды в год принимайте противовоспалительный препарат «Канефрон» (по 2 табл. 3 раза в день в течение 2 недель). Он обладает мочегонным действием.

* Для улучшения кровообращения в почках 2 раза в год принимайте «Трентал».

* Соблюдайте диету: употребляйте молочную, растительную, белковую пищу (мясо, рыба, яйца, сыр, творог) 2-3 раза в неделю. Полезны тыква, кабачки, в большом количестве картофель и капуста, груши, виноград, дыни и арбузы. Запрещается жирное, копченое, острое, соленое. При пиелонефрите не употребляйте щавель, шпинат, редис, редьку, а также фрукты и ягоды, содержащие большое количество витамина Е, так как они способствуют образованию камней.

Моя мама прожила долгую жизнь, избегая обострений благодаря бессолевой диете.

Моя мама прожила долгую жизнь, избегая обострений благодаря бессолевой диете. Она жила в селе, выращивала много тыквы и ела ее в любом виде с осени до весны. Любила свежие огурцы, в сезон — дыни и арбузы, устраивала фруктовые и овощные дни. А вот внучка тыкву не любит, зато обожает тыквенную кашу. Готовится она так: смешайте по 1/2 стакана пшена и круглого риса, 1 стакан натертой на терке тыквы. Варите сначала на воде, затем добавьте молоко, чуть-чуть соли и сахар по вкусу и держите на огне до загустения. Снимите с плиты и укутайте чем-нибудь теплым, чтобы каша лучше пропарилась. Чтобы тыква хранилась целый год, мы делаем вот что: нарезаем ее длинными кусками, очищаем от корки, режем на мелкие кубики, пропускаем через мясорубку. Скатываем колобки величиной с апельсин, каждый укладываем в отдельный полиэтиленовый пакет — и в морозилку.

Почки не любят застоя, поэтому все время надо двигаться, делать упражнения для укрепления мышц тазового дна и живота.

* Лежа на спине, поднимайте и опускайте, немного скручивая, таз (8-10 раз).

* Круговыми движениями по часовой стрелке массируйте вокруг пупка.

* Нажимайте на расстоянии одного пальца справа и ниже пупка.

* Встаньте и слегка разотрите поясницу.

При болях мама вставала на четвереньки и просила: «Налей мне горячего сладкого чая». Очевидно, такая поза и горячий чай способствовали расширению мочеточников, начинала выходить застоявшаяся в почках моча, и боль проходила.

* Нет ничего лучше для почек, чем веточки вишни. Срезайте их ранней весной до распускания почек. Пучок веточек (длиной 18-20 см) в обхват между большим и указательным пальцами в эмалированной посуде залейте 2 л воды, доведите до кипения и кипятите на медленном огне 20 минут. Снимите с плиты, укутайте чем-нибудь теплым, остудите, процедите и пейте в теплом виде по 1 стакану в любое время. Курс лечения — 10 дней, затем на 10 дней сделайте перерыв. Проведите 3 таких курса, затем на 1 месяц сделайте перерыв и снова возобновите курс.

* Переберите 1 стакан неочищенного овса, промойте, залейте на ночь 1 л кипятка, а утром сварите на медленном огне, пока не выкипит половина жидкости. Снимите с плиты, укутайте чем-нибудь теплым и остудите. Затем процедите, налейте такое же количество молока и еще раз закипятите. Утром перед кипячением добавьте горсть сушеных груш и пейте в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день через 40 минут после еды.

* Противовоспалительным действием обладает настой золотого уса. Листик растения длиной 12-18 см заверните во что-нибудь темное и положите на 7 суток в холодильник. Затем срежьте коричневые участки, промойте, разорвите руками на кусочки, положите в литровую банку и залейте кипятком. Настаивайте сутки в комнате, утром процедите. Храните под крышкой при комнатной температуре. Пейте по 1/4 стакана за 30 минут до еды в течение 15 дней, затем на 5 дней сделайте перерыв и повторите лечение. В год надо пройти 2 курса. После такого лечения в моче пропадают лейкоциты, выходит песок и, если есть, мелкие камни.

Е. Г. Гроховская, Ставрополь

МЕДТЕХНИКА ДЛЯ ДОМА
УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ – позвоните нам, и мы поможем выбрать и приобрести нужный Вам аппарат. Не надо тратить время и деньги в поисках, очередях и поездках
ЭТО ВЫГОДНО И УДОБНО!
ОБЩЕИЗВЕСТНЫЕ приборы: Алмаг и Магнитер при болезнях суставов, Дарсонваль, Витафон, Ретон, а также кварцевые облучатели, приборы для избавления от простатита, серебрители и активаторы воды, воздухоочистители, ионизаторы, алкотестеры, нитрат-тестеры, тонометры, массажеры и многое другое. ВЫСЫЛАЕМ НАШ КАТАЛОГ С ЦЕНАМИ!
ОГРН 1135543047144
тел. 8-800-700-32-40 (бесплатно по РФ). www.zdorovsite.ru
644103, Омск, ул. Авиационная, 143А Оплата при получении! + почтовые сборы.
РУ ФСР 2007/00136, 2010/07778, 2011/12010, 022а2006/3525-06, 2010/08826. ООО "Медицинская техника для дома"
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Вы просили рассказать

Печень любит сою

Нас четыре пенсионерки. Решили обратиться к вам с просьбой рассказать о сое. Что она лечит и как ее употреблять в пищу? Может, есть какие рецепты?

В. В. Кривцова, Т. К. Алехина, Т. И. Рыбакова, Е. В. Ильина, Краснодарский край

СОЯ — САМЫЙ БОГАТЫЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА

Японки, которые традиционно едят много сои, реже страдают от рака груди. И все потому, что вещества, входящие в состав сои, способны удлинять менструальный цикл, а это полезно для профилактики рака молочной железы. Ведь каждый цикл сопровождают гормональные бури с выбросом в кровь эстрогенов — веществ, провоцирующих рост опухолей. У женщин, которые принимают по 2 стакана соевого молока ежедневно, цикл удлиняется почти на 4 дня. Если климакс сопровождается тяжелыми приливами, потливостью, перепадами настроения, соевые продукты облегчат состояние. Причем если приливы случаются 3 раза в сутки, соя почти бесполезна, а если 8-9 раз в день, то приносит облегчение.

Сою нужно есть для укрепления костей при остеопорозе. Особенно полезна она женщинам во время климакса.

В сое содержится много кальция. Он быстро усваивается, так как получен из растительного белка. Поэтому сою рекомендуют для укрепления костей при остеопорозе, особенно во время климакса.

Для тех, кто страдает атеросклерозом: соя способна снижать уровень плохого холестерина. Чтобы добиться необходимого эффекта, нужно получать до 25 г соевого белка в день — столько содержится в 250 г сыра тофу. Его можно заменить соевым белком в порошке, который продается в аптеке, и добавлять в молоко, воду или кашу.

* В сое содержится лецитин — вещество, которое участвует в жировом обмене, уменьшает накопление жиров в печени и способствует их сгоранию.

А вот тем людям, у которых имеются эндокринные заболевания, не стоит злоупотреблять соей: она замедляет выработку гормонов щитовидной железы. Из-за высокого содержания гормоноподобных соединений сои противопоказана беременным и маленьким детям. Доказано, что у ребенка раннего возраста, приученного к сое, чаще возникают заболевания щитовидной железы, чем у сверстников, выращенных на традиционном молоке. Увлечение соевыми продуктами может навредить при мочекаменной болезни и отложении солей в суставах, потому что в сое содержится щавелевая кислота. Она может спровоцировать образование камней в почках.

Главная опасность для любителей соевых продуктов — риск купить генно-модифицированный продукт. Внимательно читайте этикетку! Если на ней написано: «Содержит ГМО», откажитесь от покупки.

РЕЦЕПТЫ ИЗ СОИ

Бобы соевые, тушенные в сметане. 100 г бобов, 6 ст. ложек сметаны, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, перец, соль по вкусу.

Соевые бобы замочите на ночь и отварите. Лук измельчите, обжарьте, добавьте сметану и тушите примерно 10 минут. Добавьте бобы, чеснок, перец, соль и тушите еще 10 минут. Блюдо ешьте горячим.

Котлеты из соевого фарша в листьях салата. 300 г соевого размоченного фарша, четверть хлебного батона (мякоть), листья зеленого салата, 1 ст. ложка муки, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана томатного соуса, 1/2 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Батон размочите в молоке, смешайте с соевым фаршем и мелко нарубленным чесноком, посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Из приготовленного фарша сформируйте котлеты, обваляйте в муке и жарьте в растительном масле до образования золотистой корочки. Заверните котлетки в листья салата и положите в глубокую сковороду, залейте томатным соусом, смешанным со сметаной, и тушите 15 минут.

Т. В. Иволгин, диетолог, врач I категории

На приёме у диетолога

ДЛЯ ПОЖИЛЫХ МЁД ПОЛЕЗНЕЕ

Правда ли, что для пожилых людей мед полезнее, чем сахар? Но ведь он такой калорийный!

И. Н. Иванченко, Красноярский край

Действительно, в 100 г меда содержится 335 ккал, и по питательности мед может конкурировать с шоколадом и орехами, поэтому важно соблюдать меру при его употреблении в пищу. Кстати, в умеренных количествах мед разрешен даже диабетикам. Особенно полезен этот продукт для пожилых людей. Он не раздражает слизистую оболочку пищеварительного тракта, легко и быстро всасывается. Мед легче других сахаров фильтруется почками, оказывает естественное, слегка послабляющее действие при запорах. К тому же мед — отличный природный антидепрессант.

ТОКСИНЫ СЕЛЬДЕРЕЙ ПРОГОНИТ...

Знаю, что существует рецепт лечебного салата с корнем сельдерея, который помогает очистить организм от токсинов. Как его приготовить?

Ирина Николаевна, Екатеринбург

Для приготовления такого салата вам понадобятся маленький корень сельдерея, 1/3 стакана овсяных хлопьев, 3/4 стакана воды, 1/2 стакана холодного кипяченого молока, 1 яблоко, 1 лимон, 2 чайн. ложки меда. В овсяные хлопья влейте холодную кипяченую воду и оставьте на 1 час. Затем добавьте молоко и мед. Яблоко натрите на мелкой терке вместе с кожурой. Сельдерей вымойте и мелко нарежьте. Все соедините и заправьте соком лимона.

НЕ МОГУ ПРОЖИТЬ БЕЗ... ЛИМОНОВ

Я постоянно ем лимоны. Не могу и дня без них прожить. Добавляю их в чай, кофе, в любые блюда. Могу есть и просто так, с сахаром и без. Не вредно ли это для здоровья?

И. Н. Грошев, Кемеровская обл.

Желание есть лимоны возникает при недостатке в организме некоторых витаминов, особенно витамина С. Возможно, у вас немного снижена кислотность желудочного сока, а лимоны ее усиливают. Поэтому их не рекомендуют есть при язвенной болезни желудка, хронических гастритах с повышенной секрецией желудочного сока, дискинезиях желчевыводящих путей, холециститах и панкреатитах, воспалениях толстого и тонкого кишечника, а также при аллергии и индивидуальной непереносимости. Теперь о пользе лимонов: они могут нормализовать артериальное давление, укреплять иммунитет, оказывать противовоспалительное действие. Если вас беспокоит тяга к лимонам, сходите к врачу и пройдите обследования: гастроскопию, УЗИ органов брюшной полости, анализы крови.

С. И. Сметанникова, диетолог, врач I категории

При атеросклерозе

* Для профилактики и лечения атеросклероза как можно чаще принимайте перед едой сок картофеля — по 1/2 стакана.

* Каждый день употребляйте по 3 ст. ложки оливкового масла.

* Отожмите сок 1-2 лимонов и 1 апельсина. Смесь залейте кружкой кипятка и пейте каждый день перед едой.

* Выжмите сок из 300 г красной смородины и принимайте по 1/4 стакана за 30 минут до еды.

* Ешьте по 1-2 чайн. ложки плодов рябины в сутки, смешав их по вкусу с сахаром.

■ ОБЪЯВЛЕНИЕ НА ДВЕРИ КАБИНЕТА ПСИХИАТРА: «БОЛЬНЫМ, ОЖИДАЮЩИМ ПРИЕМА, ПРОСЬБА НЕ ДЕЛИТЬСЯ ДРУГ С ДРУГОМ СИМПТОМАМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ЭТО ЗАТРУДНЯЕТ ПОСТАНОВКУ ДИАГНОЗА».

■ ВЫХОДНЫЕ — ЭТО ЗДОРОВО! ТОЛЬКО В ВЫХОДНЫЕ МОЖНО БЫСТРО И БЕЗ ПРОБОК ДОЕХАТЬ ДО РАБОТЫ!

■ ОСТАНОВИЛ КАК-ТО РАЗ НА ДОРОГЕ СОТРУДНИК ГИБДД СОТРУДНИКА ГИБДД, И ТУТ, КАК ГОВОРИТСЯ, НИ ДАТЬ, НИ ВЗЯТЬ.

Заменит лекарства лаврушка

Настой лаврового листа так сильно гонит соли, что иногда обостряется почечно-каменная болезнь. Сочетание перца с лавровым листом слегка послабляет.

С помощью отвара лаврового листа можно **почистить суставы**: 30-35 лавровых листьев измельчите, залейте 300 мл теплой воды, поставьте на огонь, доведите до кипения, кипятите 5 минут. Получившийся отвар, не процеживая, слейте в термос и оставьте на 5-6 часов для настаивания, процедите. Принимайте понемногу в течение 12 часов мелкими глотками с интервалом не меньше 20 минут. Такую процедуру проводите 3 дня подряд, сделайте недельный перерыв и лечение повторите. Во время приема отвара ешьте больше овощей. Результат будет заметен уже через 2-3 недели. Вы почувствуете легкость в ногах, подвижность суставов, уменьшится хруст в коленях, легче станет подниматься по лестнице. Очищение проводите раз в 3 месяца в течение первого года, затем раз в год. Перед процедурой желательно очистить кишечник, чтобы не было аллергических реакций. Очищение лавровым листом противопоказано людям, страдающим язвой желудка.

При стоматите и воспалении десен полощите рот 2 раза в день 1 стаканом теплого отвара.

При различных формах ревматизма помогает мазь из лавровых листьев и сливочного масла. 1 часть измельченных листьев смешайте с 2 частями подтаявшего сливочного масла, настаивайте на водяной бане 30 минут, охладите и используйте для натирания больных мест.

■ ЧТОБЫ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА НА 20%, ДОСТАТОЧНО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ СЪЕСТЬ 2 МОРКОВКИ.

■ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ СЕРДЦА ПОЛЕЗНО НАТОЩАК СЪЕДАТЬ СМЕСЬ ИЗ 2 ЯИЧНЫХ БЕЛКОВ, ВЗБИТЫХ С 2 ЧАЙН. ЛОЖКАМИ СМЕТАНЫ И 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ МЕДА.

Кефир при простуде

Полезно знать

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО КЕФИР ЛЕЧИТ АНГИНУ И КАШЕЛЬ?

* **Насморк.** Ватные или марлевые тампончики смочите нагретым кефиром и вложите в ноздри на 30 минут, затем сделайте перерыв на полчаса и повторите процедуру.

* **Грипп, простуда, кашель.** Смешайте по 1/2 стакана кефира и воды, по 2 чайн. ложки лимонного сока. Слегка нагрейте и принимайте по несколько раз в день.

* Соедините 1/2 стакана кефира с 2 чайн. ложками меда и 1/2 чайн. ложки перца чили. Выпивайте каждые 2-3 часа по 1 чайн. ложке смеси.

* Смешайте 2 ст. ложки лукового сока, 3 ст. ложки кефира, 2-3 ст. ложки меда, 2-3 ст. ложки воды и томите на слабом огне в течение часа, остудите, перелейте в бутылочку и плотно закупорьте. Принимайте по 1 чайн. ложке 5-6 раз в день.

* Очистите среднюю редьку, вырежьте в ней небольшое углубление, влейте в него мед, положите редьку в стеклянную посуду и дождитесь, пока выйдет весь сок, смешанный с медом. Этот сок смешайте с кефиром (1:1) и принимайте по 1 ст. ложке перед сном.

* **Ангина.** Пейте теплый кефир по 5-6 стаканов в день и полощите горло теплым кефиром.

Обедаем дома

СУП–СОЛЯНКА ИЗ КАПУСТЫ

800 г курицы, 300 г шампиньонов, 500 г квашеной или свежей капусты, 1/4 острого перца, 1 луковица, 1 морковь, 2-3 картофелины, 1-2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, маслины, зелень, соль, перец.

Курицу сварите до готовности, мясо извлеките, бульон процедите. Картофель нарежьте кубиками, добавьте в бульон. Репчатый лук и шампиньоны измельчите, обжарьте на растительном масле. Перец нарежьте колечками, натрите на крупной терке морковь, нашинкуйте капусту и добавьте к овощам. Тушите 10 минут, периодически помешивая. Добавьте томат-пасту, потушите, снимите с огня. Добавьте в бульон овощи, посолите, поперчите, по желанию добавьте лавровый лист. Снимите куриное мясо с кости, нарежьте кубиками, добавьте в солянку. В конце варки солянку приправьте толченым чесноком и зеленью. В тарелку с супом добавьте маслины.

КОТЛЕТЫ ПО–КИЕВСКИ

0,5 кг куриного филе, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, укроп, петрушка, зеленый лук, соль и черный перец, панировочные сухари, растительное масло.

Куски куриного филе слегка отбейте. Зелень мелко порубите, чеснок выдавите через пресс и перемешайте со сливочным маслом. Смесь посолите, поперчите, добавьте мелко нарубленное вареное яйцо. Заверните масло в куриное филе. Сырое яйцо слегка взбейте и обмажьте им котлетки. Затем обваляйте их в сухарях и обжарьте на растительном масле до образования румяной корочки. Готовые котлеты выложите на противень и поставьте на полчаса в горячую духовку.

САЛАТ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

500 г говядины, 1 красный болгарский перец, 2 помидора, 5 ст. ложек консервированного горошка, 2 луковицы, 2 маринованных огурца, майонез, зеленый лук, специи.

Говядину отварите в 1 л воды вместе с одной луковицей, лавровым листом, гвоздикой, солью и черным перцем, остудите в бульоне. Нарежьте мясо тонкой соломкой, помидоры и перец — узкими дольками, огурцы — кружочками, лук — тонкими полукольцами. Сложите все в миску, добавьте горошек, заправьте майонезом, посолите и тщательно перемешайте. Сверху посыпьте нарезанным зеленым луком.

Посытнее

КАРТОФЕЛЬНЫЕ МЕДАЛЬОНЫ

Крупные картофелины разрежьте пополам и натрите солью. Положите их срезом вниз на смазанную маслом сковороду и поставьте в умеренно горячую духовку. Сделайте начинку. В размятый адыгейский сыр добавьте 2 ст. ложки сметаны и несколько раздавленных зубчиков чеснока. Можно добавить зелень петрушки. Начинку перемешайте, когда картошка запечется до хрустящей загорелой корочки, выложите на половинки сырный крем и на 5 минут поставьте в духовку, чтобы крем схватился.

РУЛЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ С ОВОЩАМИ

1 кг свиной печени, 2,5 пачки сливочного масла, 3 крупные луковицы, 1 морковь.

Печень сварите с луковицей и морковью, пропустите через мясорубку, чередуя со сливочным маслом: 3-4 куска печени, кусок масла (используйте 3/4 пачки масла), затем вареную морковь и лук. Оставшийся лук поджарьте на топленом масле и также пропустите через мясорубку. Фарш разделите на 2 части. Одну часть разложите ложкой на бумаге размером 30х40 см, затем сверху намажьте оставшимся маслом. С помощью бумаги сверните в рулет и на 30 минут поставьте в холодильник. Так же поступите со второй частью фарша.

ТОРТ «БЫСТРЫЙ»

0,5 л кефира, 2 стакана муки, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка маргарина, 1 чайн. ложка соды, 1 ст. ложка уксуса.

Все ингредиенты смешайте, дайте постоять 40 минут. Тесто должно получиться как на оладьи. Поставьте в духовку на 30 минут при температуре 180°С. Сверху готовый торт помажьте кремом или повидлом, обсыпьте верх и края молотыми грецкими орехами или крошкой печенья. Крем: 0,5 л сметаны взбейте с 1 стаканом сахара.

В доме малыш

МЯСНОЕ ПЮРЕ

100 г говядины, 500 мл воды, 2 чайн. ложки сливочного масла, соль.

Мясо нарежьте небольшими кусочками, сложите в небольшую кастрюльку и тушите до полной готовности. Остудите и дважды прокрутите через мясорубку, а затем протрите через сито (либо измельчите блендером). Добавьте в мясное пюре немного бульона, подсолите. Тщательно все перемешайте и добавьте сливочное масло.

ОЛАДУШКИ «СОЛНЫШКО»

700 г тыквы, 1/2 стакана молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан муки, растительное масло для жарки, соль по вкусу.

Тыкву натрите на мелкой терке. Добавьте молоко, потушите тыкву в кастрюле под крышкой до полной готовности, охладите. Белки отделите от желтков. В тыквенную массу добавьте растертые с сахаром желтки, соль и перемешайте. Всыпьте муку, добавьте взбитые в густую пену яичные белки и перемешайте. Выкладывайте массу небольшими порциями на сковороду, смазанную растительным маслом, и жарьте с двух сторон. Подавайте со сметаной.

Рекомендуем — На каждый день

И салат, и второе

Хе — это одновременно и салат, и второе блюдо. Готовят хе из рыбы и мяса — телятины или баранины, и из птицы, а вот свинина для приготовления этого блюда не используется.

ХЕ ИЗ МЯСА

800 г говядины, 200 г свежевыжатого апельсинового сока, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 луковица, 100 г болгарского перца, приправы: зира, укроп, петрушка, базилик, соль, сахар, черный и красный молотый перец по вкусу, листья салата.

Мясо нарежьте небольшими кусочками, томатную пасту смешайте с апельсиновым соком. Зелень мелко нарежьте и добавьте к мясу. Лук натрите на мелкой терке или измельчите в кашицу в блендере (это придаст хе особый аромат). Нарезанный болгарский перец, измельченный лук, соль и перец добавьте к томатной пасте с соком и хорошо перемешайте соус. Противень застелите фольгой, разложите кусочки мяса и залейте их соусом. Чтобы он не выпаривался, сверху накройте еще одним слоем фольги. Духовку разогрейте до 150°С и запекайте 40 минут. Когда блюдо будет готово, выложите его на тарелку, украшенную листьями салата. В качестве гарнира подайте отварной рис.

ХЕ ИЗ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

500 г рыбного филе (сом, толстолобик, тунец, минтай или др.), 4 луковицы, 2 моркови, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка уксусной эссенции, растительное масло, сладкий перец, зелень (кинза), кориандр, специи, соль, сахар.

Филе нарежьте тонкой длинной соломкой (не более 1 см шириной), полейте уксусной эссенцией и оставьте на 30 минут (если сомневаетесь в качестве рыбы, маринуйте ее не менее суток — это максимальное время маринования). Морковь нарежьте длинной соломкой, спассеруйте на растительном масле, посолите, выложите сверху на рыбу. На морковь уложите нарезанный соломкой сладкий перец, на него — лук полукольцами, посыпьте специями, посолите и все перемешайте. Добавьте мелко нарезанные чеснок и кинзу и на сутки поставьте в холодильник.

ХЕ ИЗ САЗАНА

1-1,5 кг сазана, 3-4 ст. ложки 20%-ного уксуса, 4 луковицы, 300 г растительного масла, 1 ст. ложка сахара, соль, красный и черный перец.

Разделайте тушку рыбы на филе, нарежьте полосками, уложите в эмалированную кастрюлю, полейте уксусом, накройте крышкой и на 2 часа поставьте в холодильник. Затем добавьте к рыбе 3 нарезанные полукольцами луковицы, перемешайте и уберите в холодильник еще на 2 часа. Раскалите на сковороде масло, выключите плиту, всыпьте нарезанную полукольцами оставшуюся луковицу. Рыбу в кастрюле посолите, добавьте сахар, поперчите, влейте масло с луком из сковороды. Хорошо перемешайте и, накрыв крышкой, на 3-4 часа поставьте в холодильник.

Пригодится

- ЧТОБЫ МЯСО БЫЛО МЯГКИМ, ПЕРЕД ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКОЙ НУЖНО НА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ОПУСТИТЬ ЕГО В МОЛОКО.
- ТУШЕНОЕ МЯСО БУДЕТ СОЧНЫМ, ЕСЛИ ЕГО СНАЧАЛА ОБЖАРИТЬ. ПЕРЕВОРАЧИВАЯ, СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПРОТЫКАТЬ КУСКИ ВИЛКОЙ — ИНАЧЕ СОК ВЫТЕЧЕТ.

На заметку

ЧЕРСТВОМУ БАТОНУ МОЖНО ДАТЬ ВТОРУЮ ЖИЗНЬ: ЛОМТИКИ НА 3 МИНУТЫ ЗАМОЧИТЕ В СМЕСИ ИЗ МОЛОКА И ЯИЦ. ЗАТЕМ ОБЖАРЬТЕ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ, ПОСОЛИТЕ, ПОСЫПЬТЕ САХАРОМ И ПОДАЙТЕ НА ЗАВТРАК К ЧАЮ.

Шоколадный кекс с корицей

200 г размягченного маргарина, 200 г сахара, 4 яйца, 400 г муки, 1/2 чайн. ложки корицы, 50 г тертого шоколада, 1 чайн. ложка какао, 1 чайн. ложка соды, щепотка соли, ванилин или пакетик ванильного сахара, панировочные сухари или манка.

Яйца взбейте с размягченным маргарином и сахаром. Муку перемешайте с содой и просейте, затем осторожно добавьте во взбитую массу, чтобы из нее не выходили пузырьки воздуха и она не оседала. В полученное тесто добавьте корицу, тертый шоколад, ванилин, какао и соль и аккуратно перемешайте. Форму смажьте жиром и посыпьте панировочными сухарями или манкой, чтобы готовый кекс хорошо отделялся от стенок. Тесто выложите в смазанную форму и выпекайте при 180°С около часа. Готовый кекс слегка охладите и выньте из формы.

Валентина П., Карачаево-Черкесия

Бог в помощь

Курская Коренная икона «Знамение»

Пред иконой Пресвятой Богородицы «Знамение» молятся об исцелении от слепоты и болезней глаз, о помощи людям, вынужденным скитаться по свету, и о примирении враждующих.

МОЛИТВА

Царице наша преблагая, надежда наша, Богородице! Приятилище сирых и странных предстательнице, скорбящих радосте, обидимых покровительнице; зриши нашу беду, зриши нашу скорбь. Помози нам яко немощным, окорми нас яко странных. Обиду нашу вси, разреши ту, яко волиши. Яко не имамы иныя помощи разве Тебе, ни иныя предстательницы, ни благия утешительницы, токмо Тебе, о Богомати, яко да сохраниши нас и покрыеши во веки веков. Аминь.

Публикуется по просьбе Екатерины Николаевны Ковальчук из села Новодонецкое, Казахстан

P.S. Пред Курской Коренной иконой Пресвятой Богородицы «Знамение» молятся также об избавлении от междуусобной брани, во время стихийных бедствий и нашествия врагов.

Помолимся?

КОГДА ЧЕЛОВЕКУ ПЛОХО

Господи, благослови (произнести 3 раза). Ангел-хранитель, храни тело мое, душу мою, храни дух мой от всякого зла и чародейства, от человека недоброго, врага и супостата, от всех чар и наговоров. Никогда не покидай меня. Будь мне помощником, советчиком. Будь рядом, куда бы я ни пошел (а). Аминь. Аминь. Аминь.

К. А. Бубнова, Липецк

ЕСЛИ В ДОМЕ ПЬЮЩИЙ...

Молитву читают, когда в семье есть пьющий человек.

«Отче наш, Боже милостив, силою Господнего и Животворящего Креста и Святого Ангела и ради святых благослови меня, грешного (ную), на борьбу с бесом зеленым и избави от лукавых сомнений, даруй веру в деле трезвости, избави от пития (курения, наркомании) дом мой, пошли мир в семью и успех в работе. Сохрани меня и мою семью в трезвости, даруй благ и человеколюбия, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Читать молитву надо с усердием каждый вечер — три раза подряд перед образом Иисуса Христа. Читать не день, не два, а пока недуг не уйдет.

Т. П. Куликова, Барнаул

Думай, думай — *Кошмарики*

Все мы смертны...

КАК НЕ БОЯТЬСЯ СМЕРТИ? ПРОСТО ПРИНЯТЬ ЕЕ КАК ДОЛЖНОЕ, ВЕДЬ ИЗБЕЖАТЬ ЕЕ НИКОМУ НЕ УДАСТСЯ.

Каждому из нас выносится приговор, но не судьей, а судьбой. И если человек жил достойно, то перед ним встает задача — достойно принять этот приговор. Но прежде чем столкнуться с собственным приговором, любой человек провожает в мир иной своих близких. При этом каждый по-своему переживает это горе. Это переживание имеет свой срок и определенные стадии. Депрессия после потери близкого человека обычно длится год-полтора.

Очень важно дотянуть до стадии примирения, тогда человек прямиком попадет в рай. Неправильно умирать на стадии гнева и депрессии.

Первая стадия переживаний — это шоковое состояние, когда человек отрицает саму смерть. Он не может поверить в реальность того, что произошло. Некоторым кажется, что это дурной сон. Очень часто на этой стадии мучает чувство вины, человек все время возвращается в прошлое и пытается жить в мире «если бы»: если бы раньше обратиться к врачу, если бы я находился рядом и так далее.

Вторую стадию можно назвать мистической. На этой стадии человеку представляется, что его близкие наблюдают за ним с небес. Некоторые даже вступают с ним в особый контакт. Снятся пророческие сны.

Третья стадия — самая тяжелая и длительная, это время, когда человек понимает, что потеря невосполнима и утрата реальна, и как бы опускается на самое дно своего горя.

Последняя, четвертая стадия — стадия выздоровления. Оттолкнувшись от дна, человек начинает подниматься вверх, понимая, что жизнь продолжается и в ней много радости. Это умение вставать, подниматься очень может пригодиться, когда придет черед самому выслушивать приговор судьбы. И в этом случае тоже надо будет пройти определенные стадии подготовки к смерти.

Вначале шок и отрицание. Человек в ужасе думает: «Не может этого быть, что я смертельно болен! Такое не могло со мной случиться!» Потом приходит злость: «Почему это случилось именно со мной? За какие грехи?». Затем человек, который никак не может примириться с такой несправедливостью, вступает в стадию торговли. Он пытается заключить сделку с судьбой. Например, дожить до того, как внук пойдет в школу, дочь выйдет замуж и так далее. Что самое интересное, такие сделки заключаются. Жить с мыслью, что скоро умрешь, конечно, нелегко. Но можно и нужно себе помочь. Тяжесть и длительность этого периода зависит только от самостоятельного душевного труда. И, наконец, приходит смирение. Человек примиряется с неизбежностью смерти, подводит итоги и, главное, положительно оценивает свою жизнь.

И. Н. Прохоров, психолог

Ей-Богу, правда!

ГИГАНТСКИЙ ФОНТАН ВО ВСЕЛЕННОЙ

Во Вселенной обнаружен небывалый по размерам и мощности фонтан. Он расположен почти в 12 миллиардах световых лет от нас. Воду в виде пара извергает одна из галактик. Воды в его окрестностях столько, что вся земная кажется маковой росинкой. Ее в 140 триллионов раз больше, чем в океанах нашей планеты. Это примерно 100 тысяч «бочек» размером с солнце. По какой-то загадочной причине здесь производятся огромные объемы воды, а может, и пыли, из которой потом формируются планеты.

ВОТ НАГЛЫЙ ГРЫЗУН!

В белорусском селе Красная Воля на уборщицу сельского Дома культуры напал... бобер. Наглый грызун улегся у порога. Уборщица приняла его за собаку и попыталась отогнать метлой. Однако бобер бросился на женщину, и та еле отогнала его. После этого животное отправилось в фонтан у Дома культуры. Прогнать наглого бобра из села удалось только водометом. В последнее время Белоруссия страдает от нашествия бобров.

АРКТИКА — РОДИНА ВЕРБЛЮДОВ

На арктическом острове Элсмир ученые из Канадского музея природы обнаружили останки вымершего верблюда, который обитал там 3,5 млн лет назад.

Доисторический верблюд был на 30% больше современного: весил более 1 тонны и в росте достигал 2,7 метра. Ученые уверяют: в те доисторические времена на месте арктических просторов шумел лиственный лес и было достаточно тепло. В этом лесу обитали барсуки, олени, бобры и трехпалые лошади — их останки тоже были найдены на острове.

Ёшкин кот!

● В Европе, и особенно в Германии, в кошельках большинства людей не встретишь банкноты достоинством больше чем 100 и 200 евро. Купюру 500 евро многие европейцы называют «русскими деньгами. Догадайтесь, почему?

● В течение семи лет китаец Чжан Фухинг безуспешно пытался избавиться от болей в спине. Помощь пришла неожиданно: ежедневно он стал ходить в железных башмаках весом 196 кг каждый. По словам Чжана, достаточно «трассы» всего в 15 метров, чтобы успокоилась не только поясница, но и геморрой.

● Если в Корее вы попытаетесь налить собеседнику стопочку, держа бутылку одной рукой, это будет воспринято как крайне невежливый жест. Корейцы верят, что наливать одной рукой — дурная примета, и всегда разливают спиртное, держа бутылки только двумя руками.

Такой случай — *За гранью*

Собака Вера даёт людям надежду

Те, кто потерял на войне ноги или руки, от кого отказались друзья, треплют ее за уши, жмут ей лапы и благодарят...

У собаки Веры нет передних лап. Ее хозяйка, 46-летняя Джуд Стрингфелло, посвящает необычному щенку все свободное время. Ветеринары предлагали ей усыпить животное, но женщина за полгода научила совершенно обездвиженную собаку ходить на задних лапах: ее сажали на скейтборд, чтобы развить ощущение движения, приманивали ложкой арахисового масла и заставляли двигаться. После того как сын Джуд вернулся с иракской войны, женщина решила, что собаку надо показывать ветеранам, и не только. «Она просто бегает вокруг, лает и очень радуется, видя их всех, — рассказывает хозяйка. — Те, кто потерял на войне ноги или руки, от кого отказались друзья, могут подолгу молчать. А когда приезжает наша собака, они улыбаются, треплют ее за уши, жмут мне руку и благодарят». Вера вдохновляет инвалидов преодолевать ситуацию, в которой оказалась сама.

Чтобы спасти душу сына

К ИЕРОМОНАХУ ПАВЛУ НА УЛИЦЕ ПОДОШЛА ЖЕНЩИНА И ПОПРОСИЛА ЗАЙТИ К ЕЕ СЫНУ И ИСПОВЕДАТЬ ЕГО. НАЗВАЛА АДРЕС...

БАТЮШКЕ открыл молодой мужчина, по его виду было понятно, что он сильно пьет. Отец Павел сказал ему о просьбе матери и цели своего визита. «Да ладно врать, у меня мать уже 5 лет как умерла!» — разозлился тот. На стене в квартире висели фотографии, и среди них священник увидел фото той самой женщины: «Вот же она! Именно эта женщина просила вас навестить!» Парень стал хамить: «Значит, вы с того света за мной пришли?» Но после долгой серьезной беседы сник и пообещал прийти в храм на следующее утро.

На исповеди его трясло от рыданий. Он покаялся, что незадолго до смерти матери выгнал ее из дома. Последние месяцы она жила у знакомых. Они и похоронили ее... Тем же вечером отец Павел снова встретил ту женщину. Она выглядела радостной, благодарила батюшку и сказала, что ее сын прощен, она с ним уже увиделась. На следующий день парень пришел на исповедь. Выходит, что любовь и молитвы матери были настолько сильны, что она явилась с того света, чтобы спасти душу сына.

О чём расскажет номер квартиры

ЕСЛИ В ДОМЕ СКАНДАЛЫ И РУГАНЬ И ИЗ НЕГО ХОЧЕТСЯ БЕЖАТЬ КУДА ГЛАЗА ГЛЯДЯТ, ВОЗМОЖНО, ВСЕ ДЕЛО В НОМЕРЕ КВАРТИРЫ?

Чтобы узнать нумерологическое число, которому соответствует ваш номер квартиры, нужно сложить цифры в номере. Например, номер квартиры 52 — ее нумерологическое число 5+2=7. Если в результате сложения снова получается двузначное число, его цифры также складываются. К примеру, нумерологическое число квартиры 158 будет равно 1+5+8=14=1+4=5.

ЦИФРА 1. В таком жилище легко заниматься любым творчеством. Хорошо живется в нем артистам, музыкантам, художникам, а также тем, кто освещает жизнь других людей, — журналистам, писателям, поэтам. Желательно в дизайне квартиры использовать разные источники света. Стены, как правило, должны быть теплых и ярких тонов — оранжевых, красных, ярко-желтых. Атмосфера такого дома открытая, беззаботная и немного сумасшедшая. Единица устраивает человеку своеобразное испытание: у добрых людей дом сверкает, а людям со злым сердцем в квартире с единицей грозит засилье мух, материальный и духовный упадок, а их наплевательское и беспечное отношение к жизни может привести к тяжелым заболеваниям.

ЦИФРА 2. Жильцы этой квартиры обладают сильной интуицией. Хорошо живется в такой квартире людям, работающим в сфере питания, музыкантам-фольклористам и тем, чья профессия подразумевает общение с маленькими детьми (воспитателям, учителям, врачам). В такой квартире обычно много зеркал. Основные цвета квартиры — молочно-лунный, оттенки кремового и нежно-изумрудного цветов.

ЦИФРА 3. Решения в такой квартире принимаются стремительно, в противном случае их принимают за вас. Иногда хозяевам кажется, что они словно пожарные, — у них нет права на ошибку, постоянно нужно действовать быстро и верно. У гостей никогда не сложится впечатление, что хозяева сидят без дела. Ремонта требуют и водопровод, и мебель. Все время нужно заниматься чем-то полезным. Не игнорируйте свое желание поработать, иначе можно заболеть. Цвета интерьера такой квартиры — все оттенки красного. Наиболее уютные места в таком доме, как ни странно, туалет и прихожая. Будьте осторожны: в квартире возможны ссоры и рукоприкладства.

ЦИФРА 4. Хозяева такого жилища красноречивы, телефон в доме не простаивает без дела. Главное — не врать, иначе ложь вернется сторицей. Благоприятная цветовая гамма — сочетание желтого и синего, серый и голубой цвета. Хозяевам часто хочется уехать в путешествие или просто уйти на прогулку.

ЦИФРА 5. В такой квартире наверняка есть большая библиотека, в том числе и с редкими изданиями. Цвет удачи — пурпурный. Дом обязательно украсят сувениры, привезенные издалека, посуда из бронзы, а также телескоп и глобус. Нельзя выпускать наружу гнев, как бы ни хотелось это сделать, иначе грозовая атмосфера может сказаться на здоровье печени.

ЦИФРА 6. Квартира просто создана для отдыха, любви и комфорта. Частые застолья с песнями, душевные встречи с друзьями за чашечкой чая на кухне, долгие разговоры. Хозяева такой квартиры — сердечные люди с хорошим вкусом и склонностью к мастерству и рукоделию. Их стараниями дом не похож на остальные, в нем уютно и тепло. Вокруг большие, мягкие, приятные на ощупь предметы: ковры, диваны, пуфики и подушки. Здесь всегда сытно и вкусно кормят. Цвета такой квартиры — все оттенки пастели. В доме много цветов, часто живет кошка или собака. Временами хозяевам хочется побыть на природе, и не стоит себя в этом ограничивать. Если хочется поругаться, подумайте, кто виноват: как правило, это сам зачинщик скандала.

ЦИФРА 7. Жизнь в таком доме — испытание для всех. Она кипит и бурлит, не успокаиваясь ни на секунду! Жить в такой квартире очень непросто: то холодно, то душно, временами голодно, постоянно преследуют ограничения и запреты. Но плюсом такой сложной квартиры является легкость, с которой члены семьи овладевают любым мастерством, любой профессией. И еще в таком доме быстро копятся деньги. Удачный цвет жилища — темно-синий.

ЦИФРА 8. В такой квартире удаются новые начинания, вплоть до уникальных изобретений. Астрологи, ясновидцы и люди, увлекающиеся разгадкой аномальных явлений, чувствует себя здесь в своей тарелке. Прагматичным реалистам в таком доме трудно, они устраивают неразбериху и портят нервы и себе, и другим. В этом жилище необходимо тщательно следить за чистотой окон и электрическими приборами.

ЦИФРА 9. Такая квартира — тяжелое место. Нелегко придется всем, кроме моряков, экстрасенсов и священников. Постоянные проблемы с водой, зависимости разного рода, в том числе и наркотические, без конца пропадают прямо из-под рук вещи — все это грозит бессонницей. Берегите себя от различных отравлений.

Мама разговаривает с покойным отцом, наливает ему чай...

Отец умер на руках у мамы — сердце. Успел сказать только: «Простите за все. Люблю вас...» До похорон мама держалась, а на кладбище сошла с ума. Упала в могилу на гроб, ее долго не могли вытащить. Потом несколько месяцев жила на таблетках — ходила как зомби. Я ее поддерживала, утешала, спала рядом. Это был ад, больше года. Я помню отца, скорблю о нем, он навсегда в моем сердце, но так жить невозможно. Мама говорила только о нем. Всегда, всем, везде: «Витя такой хороший был муж и отец. Я его не забуду никогда, он всегда со мной рядом». Так и есть. Мама разговаривает с отцом, наливает ему чай, за обедом накрывает на троих, кладет в тарелку еду, смеется... Через три года после смерти папы она поехала в отпуск. Собрала два чемодана — себе и отцу. Тащила их на себе, купила папе сувениры в Турции. Вернулась очень счастливая! С порога сказала: «Мы с Витей по тебе очень соскучились, время провели прекрасно!» Я вижу, что пока мама еще сохранила рассудок, но что будет дальше? Не знаю, как с ней разговаривать, чем помочь. Вроде никому не мешает. А может, ей в больницу надо? Только там ее в овощ превратят. Пока молчу. Живем в квартире втроем: мама, я... и папа. Мне кажется, по ночам я слышу его шаги. Так недолго и самой сойти с ума...

Т. В., Белгородская обл.

«Хозяин, заходи домой. Мы тебя ждём!»

На старости лет с Вера мы всей семьей переехали на юг. Домик присмотрели себе добротный и почти у самого моря. Солнцем обогрелись, фруктов от пуза наелись, свое новое гнездышко начали обустраивать — а оно нас не принимает! По ночам половицы скрипят, двери сами собой хлопают. Собака как взбесилась, воет по ночам страшно. И всю нашу семью периодически охватывал необъяснимый ужас. Хотелось закрыть глаза и бежать отсюда куда подальше. Уже не мил нам был домик. Неужели придется продавать его и новый искать? За советом я пошла к соседке Оксане Владимировне — приятной в общении пенсионерке. Она меня сразу спросила: «А вы домового с собой взяли?» Я как-то об этом и не подумала. Соседка посоветовала выставить на подоконник воды в стакане и что-нибудь сладкое, распахнуть окно и позвать его: «Хозяин, заходи домой! Мы тебя ждем!» Мужу ничего говорить не стала, он у меня скептик. Пока никого дома не было, все сделала, как посоветовали. С тех пор странные звуки прекратились. Наоборот, ступишь на порог — сразу защищенной себя чувствуешь. И еще одна странность: прямо под этим окном, в которое я зазывала домового, ни с того ни с сего выросла елочка. Словно привет с нашей северной родины.

М. Н. Дымова, Краснодарский край

Пригодится

■ ХОРОШО, КОГДА В ДОМЕ ДЕТИ! ЗАШЕЛ — СПОТКНУЛСЯ ОБ КАСТРЮЛЮ, УПАЛ, А ТУТ НА СЧАСТЬЕ ПОДУШКА ЛЕЖИТ! В ВАННОЙ — БОТИНКИ, В СПАЛЬНЕ — ПРЯНИКИ. ГЛАВНОЕ — ВСЕ ПОД РУКОЙ!

■ ЕСЛИ МУЖЧИНА, КОТОРЫЙ ТЕБЕ НРАВИТСЯ, НЕ ЗАМЕЧАЕТ ТЕБЯ, ЗАЙМИ У НЕГО МНОГО ДЕНЕГ. ПУСТЬ ТЕПЕРЬ, ПАРАЗИТ, ТОЛЬКО О ТЕБЕ И ДУМАЕТ!..

■ НАЧАЛЬНИКУ НАДО ТАК УПРАВЛЯТЬ КОЛЛЕКТИВОМ, ЧТОБЫ УВОЛЕННЫЙ НЕ ОГОРЧАЛСЯ, А ВЗДЫХАЛ С ОБЛЕГЧЕНИЕМ!

■ ЕСЛИ У ВАС НЕТ ТРЕНАЖЕРА С БЕГУЩЕЙ ДОРОЖКОЙ, МОЖНО НАМАЗАТЬ СТУПНИ ВАЗЕЛИНОМ И БЕГАТЬ НА МЕСТЕ.

На гитаре вдруг лопнули все струны

В 16 лет я влюбился. Все мысли только о ней, а вечерами песни под гитару. Встречались 2 года, потом расстались. Я уехал на Дальний Восток. Взял свою гитару и уехал. Потом армия, женитьба, ребенок. Гитара висела на стене, песни остались в прошлом. Однажды на Новый год в доме собрались друзья, чтобы праздник отметить. Сидели пили, то да се, и вдруг замерли: на гитаре, лежавшей поодаль, без всякой причины лопнули все струны. Мы повздыхали, поохали и забыли бы, но осталось ощущение нереальности и грусть. Через 30 лет позвонила та девушка из юности, болтали три дня. И тут она спросила: «А на гитаре играешь еще?» Я ответил, что не играю, и рассказал этот случай. «Когда это произошло?» — спросила она, а узнав, надолго замолчала. Оказалось, в тот день она вышла замуж. Вот такая мистика.

С. Т. Юдин, Астраханская обл.

Существо в воде не тонет

Водяной медведь выдержит все. Он неуязвим в любой среде. Спокойно переносит температуру от минус 273°С до плюс 115°С, не теряя при этом способности передвигаться и размножаться.

Никак не влияет на их самочувствие ни облучение радиацией, в1000 раз превышающей смертельную для человека дозу, ни погружение в спирт. Газовые атаки сероводорода и углекислого газа водяной медведь даже не заметит. Как только ученые ни мучат бедных «мишек» — им все нипочем. А средний возраст жизни этих существ около 200 лет, из которых более 10 лет водяной медведь может спокойно обходиться без еды и воды, даже без воздуха он может прожить несколько недель!

Однако самым удивительным свойством водяных медведей признано «воскрешение». При отсутствии влаги эти существа умирают. Высыхая, они теряют до 97% воды в организме, но стоит попасть на их кожу хотя бы одной капле, как водяные медведи тут же оживают. В состоянии подобной мнимой смерти они могут провести несколько лет.

Это удивительное существо было обнаружено в 1773 году. Маленькое животное больше всего похоже на медведя в миниатюре. Поэтому и назвали его водяным медведем. Разглядеть его можно лишь в сильный микроскоп. Передвигается он крайне медленно — 2-3 мм в минуту. Водяных медведей находили в Гималаях на высоте 6000 метров, и в морской пучине на глубине 4000 метров, и даже во льдах Шпицбергена. Но основная масса этих существ селится во мхах и лишайниках, расположенных на земле, деревьях, скалах или на старых стенах. Ученые подсчитали, что в одном грамме мха может оказаться до тысячи водяных медведей.

Под микроскопом можно разглядеть, что у медведя прозрачное тело, состоящее из головы и четырех пар коротких толстых ножек с небольшими коготками. У них есть пищеварительная, нервная и даже половая системы. Все они функционируют, как у большинства существ Земли. У водяного медведя есть даже рот. Отличие лишь в том, что у этого создания нет кровеносной и дыхательной систем. Чаще всего эти существа травоядны, их любимым лакомством является хлорофилл, который они высасывают из мха и лишайников.

В 2007 и 2009 годах водяных медведей отправляли в космос. Им оказались не страшны ни космический вакуум, ни радиационный фон. В течение 10 дней они находились в открытом космосе. После окончания эксперимента «мишки» не только смогли полностью восстановиться, но и стали размножаться. Если ученые смогут воспроизвести эти способности водяных медведей, то научатся продлевать срок хранения клеток крови, повышать качество вакцин. Для человечества откроется новая эра здоровья и долгожительства.

Познакомимся?

ЛАПША из писем читателей

Моя подруга Лена думала, что ее муж — хранитель семейного очага, а он своей кочергой еще два костра ворошил (один из них мой).

Вероника, Екатеринбург

Прелюдие у нас хорошее, душевное, а вот дальше так себе, конец у прелюдия никакой.

Марина, Челябинск

Этот Павел в нашем поселке ходит и ведет себя прямо как какой-то Джон-Дуан.

Раиса, Ростовская обл.

Вы не знаете, почему никогда не писали про любовь такие писатели, как Эльф и Петров?

Марина, Ленинградская обл.

Заметив, что я в положении, во время регистрации женщина в загсе спросила согласия только у моего жениха.

Инна, Волгоград

Я думаю, что пенис — это как фаллос, только маленький. Я правильно думаю?

Олеся, Псковская обл.

СТЕКЛЯННЫЙ ГЛАЗ, ВСТАВЛЕННЫЙ В ДВЕРНОЙ ГЛАЗОК, ОТПУГНЕТ ОТ ВАШЕЙ КВАРТИРЫ ЛЮБОГО ВОРА.

ЖЕНЩИНЫ

38 лет, высокая, средней полноты, русская, приятной внешности. Работаю, есть взрослый ребенок. Познакомлюсь с порядочным, добрым, простым по характеру мужчиной, близким мне по возрасту, вредные привычки в меру. Подробности по телефону.

Тоня, Элиста, Калмыкия, тел. 8-909-395-87-66

***

49 лет, есть инвалидность, по знаку зодиака Козерог. Для серьезных отношений познакомлюсь с русским мужчиной. Возможен брак. Мужчин с вредными привычками прошу не беспокоить.

Валентина Ивановна, Ставрополь, тт. 8-962-008-32-57, 8-918-792-58-31

***

Мне за 50 лет. Для жизни есть все, но нет рядом близкого человека, о котором хотелось бы заботиться и жить в позитиве. Люблю готовить, читать, ездить отдыхать. Веду здоровый образ жизни. Хочу познакомиться с одиноким мужчиной до 60 лет, желательно из Томска.

Нина, Томск, тел. 8-913-102-30-68

***

51 год, инвалид III группы. Вдова, работаю. Хочу познакомиться с мужчиной 48-56 лет из Ставрополя, Ставропольского края, не злоупотребляющим алкогольными напитками. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Н. П. Троцкая, Ставрополь, тел. 8-961-452-91-90

***

56 лет, рост 158 см, вес 78 кг, вдова. Добропорядочная, очень скромная, с доброй душой, живу в сельской местности. Люблю домашний уют, порядок и заниматься огородом. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной.

Без подписи, Тверская обл., тт. 8-910-830-85-08, 8-904-012-00-58

***

60 лет, русская, по гороскопу Рыбы, небольшая инвалидность. Добрая, нежадная, люблю заниматься садом, огородом. Небогата, но все необходимое для жизни есть. Одиноко, грустно и страшно одной жить. В мужчинах разочаровалась. Хочу переехать в западную часть Краснодарского края, ближе к морю. Может, откликнется одинокая женщина-пенсионерка, проживающая в этих местах, которой, возможно, нужна помощь? Не корыстная, на наследство не претендую. Знаю толк в строительстве, могу сделать дома ремонт. Жду писем от творчески мыслящих людей, Рыб или Близнецов по гороскопу.

Н. И., Ставропольский край, тт. 8-928-811-66-16, 8-928-300-53-18

Отъелся, отдохнул, обокрал — и уехал

Прочла письмо Григория Скорикова из Барнаула, Алтайского края, «Умерьте аппетит, иначе никогда не познакомитесь» («Айболит» №18 за 2013 г.), в котором он так осуждает женщин. А кто он сам? Года два назад о нем в газету «Айболит» написала женщина и рассказала, как она его приютила, а он отъелся, отдохнул, а потом в ее отсутствие обокрал. Взял все ценные вещи и уехал. Он часто пишет в газету, и даже его портрет был напечатан. Но он никому не нужен, потому что вор, бездельник и, наверное, пенсию не получает. В каких он только не побывал областях, судя по его письмам. Но так как на него никто не клюнул, он со зла написал такое письмо. Так что, женщины, будьте осторожны! А то, что вы пишете письма в газету, — это правильно. Всем хочется счастья, опоры, заботы, внимания несмотря на возраст.

Оксана, Новочеркасск, Ростовская обл.

65 лет, рост 160 см, полненькая, инвалид II группы, по гороскопу Рыбы, высшее образование. Вдова, муж умер 25 лет назад, дочь и внуки взрослые, живут и работают в Москве. Хочу познакомиться с добрым, душевным, сильным, мудрым мужчиной из Москвы или Подмосковья, примерно моего возраста, с нормальной психикой. Главное — услышать друг друга и всегда быть рядом. Альфонсов, тунеядцев, алкоголиков, из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Вера, Майкоп, Адыгея, тел. 8-961-826-18-28, с 20 до 21.00

***

Мне не удалось найти свою половинку. Звонят только скупые или хитрые, которые ищут свою выгоду, а не любовь. А у меня много любви к хорошим людям! Мне уже 70 лет, по гороскопу Козочка и Дева. Родом из Горького, но живу в Моздоке. Не хочу здесь жить — работы нет, квартиру продать или обменять невозможно. Здесь я одна, есть алкаши, родственники в Нижнем Новгороде, но им всем не до меня. Есть 3-комнатная квартира, пенсия 7 тысяч рублей, настроение ужасное. Познакомлюсь с порядочным мужчиной, желательно из Нижнего Новгорода. Я верующая, не могу делать подлость людям — боюсь Господа!

Людмила Петровна Балыш, Моздок, РСО-Алания, тел. 8-928-484-04-51

70 лет, рост 160 см, вес 70 кг. Одинокая, без детей, приятной внешности, образованная (могу оказать медпомощь). Веду здоровый образ жизни, люблю природу, землю. Добрая, хорошая хозяйка. Для создания семьи познакомлюсь с одиноким, добрым, порядочным, надежным мужчиной без материальных и жилищных проблем. Переезд к вам по согласию.

Лидия, Волгоград, тел. 8-960-875-63-76

МУЖЧИНЫ

28 лет, рост 170 см, вес 70 кг, инвалид III группы. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой из Волгоградской области.

Дмитрий, Волгоград, тел. 8-961-677-86-17

***

37 лет, рост 180 см, вес 75 кг. Без вредных привычек, с чувством юмора. Спокойный, ответственный, верный, мудрый, сильный по натуре и с детской душой. Для любви, создания дружной семьи и рождения детей ищу молодую, заботливую, добродушную, ласковую, внимательную, хозяйственную женщину, неспособную на предательство, приятную в общении. Будем дарить друг другу положительные эмоции, вести здоровый образ жизни, любить природу, вместе ходить на рыбалку, за грибами и ягодами.

Александр Андреев, д/в, главпочтамт, Зеленодольск, Татарстан, 422540

***

34 года, инвалид II группы. Без вредных привычек, живу с родителями. Познакомлюсь с девушкой 30-35 лет из Ставропольского края.

Евгений, Ставропольский край, тел. 8-928-319-78-25

***

39 лет, рост 173 см, вес 70 кг, русский. Женат не был, судимости нет, не курю и не пью вообще. Привлекательный, очень добрый. Небогат, но есть работа и жилье. Для создания семьи познакомлюсь с доброй женщиной 18-45 лет, можно с ребенком. Внешность, состояние здоровья, образование, национальность, место жительства и материальное положение большого значения не имеют. Живу в Витебске (Беларусь). Возможен переезд к вам или ко мне.

Без подписи, а/я 10, Витебск, Беларусь, 210022

***

48 лет, русский. Одинокий, не пью, не курю. Живу в деревне, есть дом, огород, сад, но нет хозяйки. Познакомлюсь с женщиной 40-50 лет, можно с ребенком, согласной на переезд ко мне. Остальное при переписке. Адрес в редакции.

Владимир, Белгородская обл.

***

77 лет, инвалид II группы военной службы. Ни в чем не испытываю нужды, не курю и не пью. Живу один в частном доме, получаю хорошую пенсию, только одиночество гложет. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной-мусульманкой. Желательно совместное проживание у меня.

Сайбодин Адилханов, ул. Юбилейная, 21-44, Хасавюрт, Дагестан

Откуда у вас столько злости к людям?

Для Григория Дмитриевича Скорикова из Барнаула, Алтайского края, автора письма «Умерьте аппетит, иначе никогда не познакомитесь» («Айболит» №18 за 2013 г.).

Сколько у вас злости к людям! «Женщины некрасивы...» А нужны ли они вам — женщины? В каждом возрасте есть своя красота. И если вы не видите ее в женщинах, подходящих вам по возрасту, вы просто слепой человек. А насчет инвалидов скажу: самая страшная инвалидность — это черствая и пустая душа, цинизм и злость. Вы бездомный, и это не удивительно, но возмутительно. В объявлениях о знакомстве мужчины тоже пишут о том, чего хотят, и не всегда (я так считаю) порядочно. Но я их не осуждаю — это право каждого (будь то мужчина или женщина) писать то, что хочется, — это их выбор. У вас тоже есть такая возможность написать о том, чего вы хотите. Пишите, но не осуждайте других!

Марина, Ставропольский край

Вдова, рост 165 см, средней полноты. Приятной внешности, порядочная, не пью и не курю. Без жилищных и материальных проблем, живу в Сочи. Познакомлюсь с одиноким, непьющим, нескупым, несудимым, порядочным мужчиной 55-65 лет, согласным на переезд ко мне. Мужчина должен иметь свое жилье.

Валентина Петровна Пшеничникова, ул. Тимирязева, 53/1, кв. 20, Сочи, Краснодарский край, 354068, тел. 8-988-502-93-83

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

Вы имеете полное право на гонорар, если ваше письмо отмечено восклицательным знаком, но нет купона. Заполните и пришлите его.

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКНУЛСЯ! НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ОТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» — БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ!

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем выдан | Когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

К читателям

УДАЛОСЬ ЛИ КОМУ-НИБУДЬ ИЗ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОБРЕСТИ СЕМЬЮ ИЛИ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНТЕРЕСНЫМИ ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ СКРАСИЛИ ВАШЕ ОДИНОЧЕСТВО? НАПИШИТЕ ОБ ЭТОМ В РЕДАКЦИЮ, ПРИШЛИТЕ СЕМЕЙНОЕ ФОТО. А МОЖЕТ, У ВАС И ДЕТКИ РОДИЛИСЬ?.. НАМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО ЭТА СТРАНИЦА ПОЛЕЗНА И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГАЕТ ВАМ НАЛАДИТЬ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ И НАЙТИ ДРУЗЕЙ.

Всероссийская телевикторина

Сваты

Самый преданный поклонник сериала получит

2 500 000 РУБЛЕЙ!*

Вы знаете, как называются родственники в большой и дружной семье? Тогда прямо сейчас переставьте буквы и разгадайте 5 слов. Если все слова будут разгаданы правильно, из букв в желтых клеточках сложится КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. Сообщите это слово нам по телефону и получите 2 500 000 РУБЛЕЙ.

р	о	в	ь	с	в	е	к					1		
л	о	з	о	в	к	а					2			
в	е	р	ь	д	е		3							
р	и	ш	у	н								4		
т	я	з	ь			5								

*При выполнении условий маркетинговой акции, указанных ниже.**

ТОРОПИТЕСЬ!
Осталось 14 дней до выплаты приза!*

Угадали? Позвоните и узнайте, как получить приз:

Для звонков с мобильного телефона:
8 (800) 333 54 64
(Звонок бесплатный)

Для звонков с городского телефона:
8 (495) 785 35 88

03.21521.68.112.1

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ** УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА ООО «РУСБЬЮТИ». 1) ООО «РУСБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»). С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ 16.12.2013 ПО 28.02.2014 (ПРОДЛЕНА ДО 27.03.2014) С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 2 500 000 РУБЛЕЙ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕМИЙ – 380 000 Р. И 280 000 Р. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 785-49-49. 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ СОСТАВИТЬ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО, ПРИНЯВ УЧАСТИЕ В ВИКТОРИНЕ «ВСЕРОССИЙСКАЯ ТЕЛЕВИКТОРИНА «СВАТЫ»». СТАТУС ПОБЕДИТЕЛЯ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ КЛИЕНТУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЗВОНИТЬ ПО УКАЗАННОМУ НОМЕРУ ТЕЛЕФОНА И ВЫРАЗИТЬ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО УЧАСТИЯ В АКЦИИ. 14-ДНЕВНЫЙ СРОК УКАЗАН С ЦЕЛЬЮ ИЗМЕРЕНИЯ ОТКЛИКА ПО ДАННОМУ МАКЕТУ И НЕ ОГРАНИЧИВАЕТ КЛИЕНТА В ЖЕЛАНИИ СТАТЬ УЧАСТНИКОМ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ. 3) НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ, В ФИНАЛЕ АКЦИИ МОГУТ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 2 500 000 Р., ДОП. ПРЕМИЙ В РАЗМЕРЕ 380 000 Р. И 280 000 Р.. 4) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛИ ДОП. ДЕНЕЖНЫХ ПРЕМИЙ (380 000 Р. И 280 000 Р.) БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, А СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ. ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ». С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗ ВРУЧАЕТСЯ БЕСПЛАТНО, Т. К. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ДОГОВОРОВ ДЛЯ ЕГО ПОЛУЧЕНИЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. 5) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА ДВА ДНЯ ДО ФИНАЛА АКЦИИ (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). СРОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ: БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ. ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГА. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. 6) ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСБЬЮТИ». ОГРН 1027700855319. АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 35. ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСБЬЮТИ», А/Я 75, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140001. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 785-49-49 (ПОНЕДЕЛЬНИК – ПЯТНИЦА С 09.00 ДО 22.00, ВЫХОДНЫЕ С 09.00 ДО 21.00).

РЕКЛАМА 000199

КОШМАРИКИ!

В ИНДИИ произошел невероятный случай. Четырехметровый питон проглотил человека. Скорее всего, мужчина слишком много выпил и уснул на улице. Питон почувствовал легкую добычу и заглотил туриста целиком.

Байки

Как-то раз утром опаздывала на работу. Смотрю, на остановке моя маршрутка стоит, бегу со всех ног. И тут — бряк! Последние пять метров лихо проехала на попе, грациозно встала, зашла в салон... Мужик, который из окошка видел мою стометровку, порадовал:

— Позвольте, — говорит, — я ваши санки отряхну!

Анна Н., Пермь

***

Иду по рынку, закупаюсь. Подхожу к лотку с овощами, выбираю помидоры. Тут подходит женщина и говорит продавщице:

— Здравствуйте, мне помидорчиков, пожалуйста, всегда у вас покупаю только из-за ваших ценников.

Читаю, на ценнике написано: «Помидорчики великолепные! Слаще только секс! Цена 60 рублей».

Вероника П., Калуга

***

Я сижу на диете. Недавно проснулась ночью, и та-а-ак кушать мне захотелось, прям ужас! Думаю, стоит идти к холодильнику или нет? Пошла... Открыла дверцу, чихнула и разбила нос о дверку. Сижу с ватой в носу и думаю: «И вот не спалось тебе, попа толстая!!!»

Алина З., Кисловодск

***

История случилась у нас в институте. Первая пара. Все студенты уже в аудитории. Заходит профессор, начинает читать лекцию. Через двадцать минут резко разворачивается и с криком «Ё-моё, я же в автобусе внука забыл!!!» хватает шапку и пальто и вылетает из аудитории. Вот это рассеянность!

Максим О., Тверь

НА ОДНУ ШУБУ УХОДИТ СОРОК ШКУР НОРКИ И СЕМЬ ШКУР ПОКУПАТЕЛЯ.

Анекдоты

— Давай сходим куда-нибудь, выпьем, расслабимся?

— Нет, зарплата, ты еще слишком маленькая, сиди дома!

— Ой, привет! Я не слишком опоздала?

— Да нет, что ты! По твоей пунктуальности можно вообще сверять времена года!

— Моя невеста — дура набитая. За три дня до свадьбы случайно оставил у нее телефон с незапароленной записной книжкой, в которой номера целой кучи девчонок, а она не то что скандала, шума даже не подняла.

— А ты сколько зарабатываешь?

— Три миллиона долларов в месяц.

— Не, она у тебя не дура.

Ученик спрашивает у учителя:

— Иван Петрович! Я не могу разобрать, что вы написали в моей тетради.

— Я написал: «Пиши разборчиво!»

— Ой, как я переживаю за жену.

— А что с ней?

— С ней моя машина.

Девушка Марина хотела поступить в театральное, но не поступила, поэтому говорит родителям, что работает на МКАДе имени Чехова.

КАКАЯ НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ: ЗИМОЙ ПРИРОДА СПИТ, А ЦАРЬ ПРИРОДЫ ВЫНУЖДЕН ВСТАВАТЬ НИ СВЕТ НИ ЗАРЯ!

Чуть было не...

Оранжевый мячик

Эту историю рассказал мой отец. В молодости он увлекался водным поло. Занятия пару-тройку раз в неделю, в центре бассейна. Правую треть бассейна занимала малышня, левую — пенсионеры с оздоровительной гимнастикой, а в центре спортсмены. В водном поло время на атаку жестко ограничено. Потеряла команда мяч — все, через сорок секунд либо атакуй, либо отдавай мячик обратно. То есть в ситуации, когда мяч после удара летит мимо ворот, вся команда плывет на свои позиции, готовясь к началу атаки, а один парень как угорелый в ворохе брызг плывет за мячом и обратно, стараясь уложиться во время. Плюс был в том, что мяч был хорошо различим издалека. Играли либо оранжевым мячом, либо желтым. Так вот однажды и ломанулся парень за оранжевым мячом. Торопится, в глазах брызги, полный рот воды, команда проигрывает. Увидел оранжевое пятно впереди — хвать его особым захватом и резким рывком загреб под себя. В общем, каким чудом он бабке-пенсионерке голову не оторвал, неизвестно. Потом она, конечно, ходила жаловаться к тренеру. А тот:

— Ты чего хотела, дура старая, когда в оранжевой шапочке рядом с ватерполистами плавать собралась?

Максим Ч., Калуга

Жми!

Шевели оглоблями!

— Вася, Васенька, давай, давай, родной, жми! Не теряй равновесия, а то завалишься.

У тебя сегодня отличный ход, Вася! Обходи его, обходи сбоку! Держи ровнее дыхание! Отлично, Василий! Только не сбавлять темп, у тебя появились все шансы!

Давай, Вася, напрягись! Да, устал, но соперник устал не меньше... Последняя информация: он дважды смазал, все в твоих руках и ногах, Васютка! Шевели оглоблями, делай отрыв и спокойно накатывай на финиш!

Последние метры, Вася! Еще немного!.. Молодец! Молодец, Вася!

Умница! Я же говорил: все в твоих руках! Так, что тут в твоих руках? Мой мобильник, шесть пива и три водки! Отлично! И не волнуйся ты так: охранник из супермаркета со своим газовым безнадежно отстал!

Сергей Жбанков

ВСЕ ГЕРОИЧЕСКИЕ ПОДВИГИ НАЧИНАЮТСЯ СЛОВАМИ: «ТВОЮ Ж МАТЬ!»

Сти-шутки

Жена-русалка

Эх, попасть бы на рыбалку
На волшебный водоем,
Изловить бы там русалку
И зажить бы с ней вдвоем!

Не нужны тогда колготки,
Кипы нижнего белья...
А зачем русалке шмотки?
У нее ведь чешуя!

И по первому желанью
Я б за борт ее бросал,
Посылал бы за таранью
Или раков заказал.

Ел бы щуку под сметаной,
Нежность устриц бы познал,
Я ее бы не путаной,
А путиной называл!

И права бы не качала,
Не молола б все подряд,
Знай, тихонечко б молчала:
Рыбы ведь не говорят!

Ну а стало б ей противно
(Может все произойти),
По причине объективной
От меня ей не уйти!

Актёрская байка

Халявы не будет!

В ОДНОМ ПРОВИНЦИАЛЬНОМ ТЕАТРЕ РАБОТАЛ АКТЕР, КОТОРОГО КОЛЛЕКТИВ ОЧЕНЬ НЕДОЛЮБЛИВАЛ...

Не любили его потому, что при любой возможности он старался схалявить. Как-то этому актеру в день спектакля надо было раньше уйти. И он попросил своих коллег отыграть первое действие в более быстром темпе. А в начале второго акта его расстреляют — и все, он свободен. Народ вроде согласился, но между собой решили — все, халявы не будет. Итак, действие началось. Халявщик все делал в ускоренном темпе, а остальные, наоборот, не спешили. А во втором действии актер оказывался предателем и его должны были вывести за сцену и казнить. Наступил этот момент, вдруг его собеседник вынул пистолет и с криком «Сдохни, предатель!» выстрелил в упор. Если кого-то в спектакле на сцене «убивают», то «убитый» должен лежать до конца действия. А это никак не входило в планы халявщика. Он, согнувшись и шатаясь, направился к двери. Его противник сделал еще несколько выстрелов. «Убитый» дергался, но все равно целеустремленно шел к выходу. Тут подключился товарищ с автоматом и выпустил по нему очередь. Наш горе-актер упал и начал ползти. Самое интересное было потом. Уползти со сцены дали. Но потом побежали за ним, притащили за руки и ноги, кинули на пол и сказали:

— Все, сдох, предатель!

Бедный актер окончательно осознал, что халявы не будет, и тихо лежал до конца спектакля...

Рассказик

Мужик пришел стричься. Десять минут прошло, открывает глаза в кресле парикмахера и ощупывает налысо подстриженную голову: «Что вы сделали?» — «Ой! Извини, брат, замечтался, у тебя был такой кучерявый голова, а я в Узбекистане овец стриг».

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

Чихуахуа съела фейхоа

«Это что такое,
Ромка?!
А режим?!
Ну это ж надо!»
Под окном у лыжниц
громко
Раздается...

«Надоел! Полдня
внаклонку!
Вот закрою
в погребок!»
Очень нравится
котенку
Серый бабушкин...

«Завоевывай
медали
На дистан-
ции,
Ванек!
Чтоб тебя
не обогнали,
Должен
острым
быть...»

Пожелать
успел не раз
Сборной
Игорь
Верник,
Чтоб
не выиграл
у нас
Грамотный...

Если лезут все вперед
И народу масса,
Значит, деньги
выдает
Заводская...

Я совсем не из элиты,
Но имею кабинет.
Пыли нет, цветы
политы,
Как всегда, блестит...

Колька Фокусников
бяка,
Хоть и клялся,
что влюблен,
И по знаку Зодиака
Он, наверно...

«Вот Овечкин —
это да! —
Говорит подружка. —
У него в игре всегда
Наготове...»

Иннокентий жаден
дюже,
Потому и кличка
Жмот,
Да и ходит неуклюже,
Как суданский...

Рада я! Ликую я!
Молодец, Наташка:
Вот она, нашлась моя
Кукла...

То морковка,
то капуста
Для спортсменов,
то укроп,
А в желудках
пусто-пусто!
Дайте людям...

Бабы вон несут
грибочки
Осенью из леса,
А моя рифмует
строчки,
Горе...

Кто стреляет очень
метко,
Пулей мчится
под уклон
И лидирует нередко?
Это я про...

Нынче тихо
стало в селах,
Не ударит
кол о кол.
Не забыл
о днях
веселых
Лишь
церковный...

Муж
не лентяй,
не обормот —
Моя надежда
и...

С бабкой «Оттепель»
смотрели:
То печально,
то смешно.
Обсуждали
всю неделю
Интересное...

Любопытен,
как ребенок!
Засмотрев-
шись
на девчонок,
Пропустил
в ворота гол!
Ну какой
же я...

На столе
для сладкоежки
Я желаю, были чтоб
Не в пакете
«Кириешки»,
А варенье и...

Не испанская
коррида
И не бокс тем боле —
Чудеса у Леонида
В пятницу на...

Четвертый
час,
мои друзья,
Неспешно
собираюсь я
Вязать
к продольни-
ку крючки.
Вот только
где мои...

Пострадал
электрик
Гена:
Лезет
к Бабкиной
на сцену!
На концерте
в Новый год
Он попал
под...

Надоело
россиянам
Ждать
деньки
весенние,
Чтоб от цвета
яблонь
пьяным
Слушать
птичье...

Топорище сделал
ловко,
Прялку дивную,
весло,
Потому что столяр
Вовка —
Вот такое...

Я пишу
Кристине
в «личку»:
Васька
рыжий
всем назло
Без усилий,
словно
спичку,
На реке
сломал...

«Эй, сестра! Вставай
с кровати!»
Нет, не захотела,
Потому что плохо
Катю
Слушается...

Обыграл
я в карты
внука.
Наперед
другим...

Блеск ремонт!
Как вы хотели!
Плаваем не мелко!
В каждом номере
отеля
Классная...

«Почему я,
Василек,
Ничего
не вижу?!
Не заметила
пенек —
И слома-
лась...»

«Воротник мой —
на года! —
Улыбнулась
Нинка. —
Завернулась не туда
Лишь одна...»

С мазью мы
не угадали,
Признаемся прямо.
Даже бронзу нам
не дали —
Это ли не...

Кто на трассу
ледяную,
Кто летит
с трамплина вдаль,
Чтоб добыть
очередную
Для родной страны...

Кто нас ждет
и дни,
и ночи,
Приглашая
в город
Сочи?!
Это он, это
он —
Олимпий-
ский...

Как тепло,
уютно, мило!
Белке крупно
повезло!
Ей куница
подарила
В день
рождения...

Брак наш
непоколебимый!
Все на пользу,
не во вред.
Ножки женушки
любимой
Укрывает теплый...

«С женихом поеду
в Тверь, —
Говорит Изаура, —
Не рабыня я теперь:
Поменялась...»

«Если мы Олимпиаду
Не посмотрим, —
молвил Вовка, —
Знайте: по всему
детсаду
Завтра будет...»

Рай в селе-то
для влюблен-
ных!
Фразы
шепчешь
в ушко,
Да и яблочек
моченых
Полная...

Я гляжу Олимпиаду
Не без интереса.
Бьются в споре
за награду —
Чем тебе не...

За столом профессор
замер,
Словно статуя, и вот,
Чтобы сдать ему
экзамен,
Сделал я второй...

Люди!
Делайте
камеи!
В мире хобби
лучше нет.
А тому,
кто не умеет,
Дам
бесплатный
я...

К мэру зван
я на обед
Да не знаю
этикет.
Кто поможет?
Только
Милка:
В правой —
ложка,
в левой...

Олимпийским
переменам
Люди рады! Шутки,
смех!
Мы — к экранам,
а спортсменам
Пусть сопутствует...

Чтоб на свадьбах,
юбилеях
Было весело
всегда —
Люди денег
не жалеют:
И баян, и...

Гороскоп с 19 февраля по 4 марта

Не играйте в кошки-мышки, попадёте в мышеловку!

ОВЕН Счастливая примета — потерять что-нибудь в этот период. Вместе с пропажей из вашей жизни исчезнут и многие проблемы. Можете даже схитрить — случайно выронить из кармана пару монет, конфету или носовой платок. Не переутомляйте глаза, иначе это обернется снижением зрения. Если все-таки сделать это вам не удастся, очистите картофелину средней величины, помойте ее, разрежьте на две половинки и положите их на веки. Полежите спокойно 30-40 минут.

ТЕЛЕЦ Будьте готовы либо усмирять свои порывы, либо прожить достаточно конфликтный период. Отдых на диване — не лучший способ восстановить силы. Чтобы держать себя в тонусе, давайте мышцам нагрузку: качайте пресс, делайте упражнения. Полезны бег на месте и дыхательная гимнастика — идеальное средство против любых хворей.

БЛИЗНЕЦЫ Для вас в этот период число три станет магическим. Старайтесь обращать на него внимание как можно чаще! Три часа дня, три птицы в небе, три цветка в вазе, три автобуса на остановке... Чем чаще столкнетесь с этой цифрой, тем больше будет удачи. Чтобы поддержать почки, на время откажитесь от кофе, шоколада, красного вина и сыра. Ежедневно съедайте не менее 4-5 яблок. Обычный чай замените зеленым, добавив в него немного мяты.

РАК Лучшего периода, чтобы довести до ума начатое, не придумаешь. За новое пока не беритесь — не тот момент. Будет очень некстати в этот период подхватить вирус гриппа. При первых же симптомах растолките 2 зубчика чеснока с 1 чайн. ложкой крупной соли. Накройтесь с головой полотенцем и вдыхайте запах смеси в течение 15 минут.

ЛЕВ В ближайший период вам предстоит не раз демонстрировать свои львиные качества — силу, мудрость, решительность. Не пасуйте перед трудностями — и тогда одержите победу на всех фронтах. Ликуйте, наслаждайтесь триумфом и набирайтесь сил для новых побед. Помогите желудку! Если вы страдаете хроническим гастритом или язвой желудка, заварите в термосе 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку травы цикория и оставьте на ночь. Разделите настой на 3-4 приема и пейте в течение дня за 30 минут до еды.

ДЕВА Ближайшие две недели — достаточно ровные и нейтральные. Одно но: не всегда гладко будут складываться отношения с окружающими. Чтобы избежать трений, не идите на поводу у эмоций, руководствуйтесь здравым смыслом и держите руку на пульсе, причем в прямом смысле: сердечко может дать сбой. Поэтому чаще включайте в рацион картофель, капусту, курагу, чернослив, орехи.

ВЕСЫ С вашими талантами и умениями будете нарасхват. Придется выбирать, на чью просьбу или предложение откликнуться, чтобы и себя не обидеть, и другим угодить. Поддержите свой организм. В эти дни ему приходится работать с немалой нагрузкой. Стакан рассола квашеной капусты 1 раз в день за 15 минут до еды на протяжении 2 месяцев — неоценимое подспорье для здоровья.

СКОРПИОН Дайте свободу воображению, так как этот период удачен для творческих порывов. Причем чем более дерзкими и смелыми окажутся ваши устремления, тем больше шансов на успех. Настроение могут испортить подагра, отложение солей. Заварите 100 г травы шалфея 6 л воды, кипятите 10 минут. Ежедневно перед сном в этом отваре распаривайте больные руки или ноги в течение получаса-часа.

СТРЕЛЕЦ Все проблемы позади! Для вас все сложится очень удачно: заманчивые предложения, общение с близкими по духу людьми укрепят уверенность в себе. Остерегайтесь болезней верхних дыхательных путей. На всякий случай возьмите на вооружение такой рецепт. В эмалированную кастрюлю налейте 1 стакан молока, поставьте на огонь. Как только начнет закипать, положите очищенную луковицу и прокипятите на слабом огне 10 минут. Молоко пейте горячим несколько раз в день.

КОЗЕРОГ Зачем ломиться в закрытые двери? Лучше подождать, пока они сами отворятся. Потерпите немного: скоро откроется второе дыхание и вы сможете наверстать упущенное. Если собрались почистить желчный пузырь, то сейчас самое время. Выпейте натощак 1/2 стакана теплой минеральной воды ессентуки №4 без газа и ложитесь на правый бок, подложив грелку под ребра. Полежите так 10-15 минут. Процедуру повторяйте в течение 2-3 дней.

ВОДОЛЕЙ Ощущаете усталость и внутреннюю опустошенность? Пора сбавить обороты! Старайтесь больше отдыхать, оставаться наедине с собой и будьте снисходительнее к недостаткам окружающих. Для профилактики обострения желудочно-кишечных расстройств устраивайте раз в неделю разгрузочные дни с печеными свеклой, морковью и яблоками: в них много пектинов, которые связывают токсичные вещества, обезвреживают бактерии и выводят их из организма.

РЫБЫ Никак не найдете решения проблем? Оглянитесь назад: не так давно вы уже разыгрывали похожий сценарий. Чтобы не попадать в один капкан дважды, не спеша все обдумайте и сделайте выводы. Есть вероятность заболеваний органов дыхания. Заранее приготовьте лечебный коктейль: смешайте по 2 стакана морковного и свекольного соков, меда, спирта, сливочного масла и 3 яйца. Поставьте на 11 дней в темное место. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

В следующем номере читайте:

✓ **Авторитеты дают советы**
ЧТО ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ПОВТОРНОГО ИНСУЛЬТА.

✓ **Рецепты народной медицины**
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА.

✓ **На приёме у гастроэнтеролога**
ЭРОЗИИ НА СЛИЗИСТОЙ ЖЕЛУДКА.

✓ **Повод для беспокойства**
ПОЧЕМУ НЕМЕЮТ РУКИ И НОГИ?

ФРУКТОВАЯ ЗАБОТА О КИШЕЧНИКЕ

Как говорил Поль Брэгг: «Мы — это то, что мы едим». И действительно, наше здоровье, состояние кожи и даже хорошее настроение напрямую зависят от правильного функционирования кишечника. Когда он работает как часы — не образуется застойных явлений, а значит, и зашлакованности организма. Иногда мы игнорируем «призывы» кишечника позаботиться о нем. А ведь кишечнику надо совсем немного: поддерживать его моторику, чтобы стул всегда был легким и регулярным. Для бесперебойной работы кишечника особенную ценность представляют фрукты и их мягкие слабительные свойства. Именно такими деликатными и, можно сказать, нежными слабительными свойствами обладает комплекс ФРУТОЛАКС.

В основе комплекса ФРУТОЛАКС заложена сила трех фруктов: абрикоса, сливы и инжира. Пектин, содержащийся в инжире, оказывает помощь при вялой работе кишечника. Абрикос обладает мягким послабляющим действием и способствует улучшению обмена веществ. Чернослив влияет на мускулатуру толстой кишки, оказывая легкий стимулирующий эффект. Кроме основного фруктового состава в слабительном ФРУТОЛАКС присутствуют еще шесть компонентов. Их действие также направлено на нормализацию стула, активность кишечника и легкость освобождения организма от каловых масс.

ФРУТОЛАКС лучше принимать на ночь в течение двух недель. Результатом станет обычное естественное желание сходить в туалет и никаких резких позывов.

ФРУТОЛАКС — главное фруктовое слабительное для здоровья кишечника.

СЛАБИТЕЛЬНОЕ ФРУТОЛАКС – СИЛА ФРУКТОВ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ КИШЕЧНИКА

Спрашивайте в аптеках города!

Тел. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
РЕКЛАМА. СГР № KZ.16.01.78.003.E.000651.04.13 от 08.04.2013 г.
№ KZ.16.01.78.003.E.001837.06.13 от 25.06.2013 г. РЕКЛАМА 0+

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор М. И. ДОРОФЕЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@zyboilt.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 203364 экз. Заказ 121. Объем: 6 п. л. Дата выхода в свет 19.02.2014 г. Подписано в печать 18.02.2014 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kiprad@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404; каталог «Почта России» 31670; каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы); ООО «АРТИ «Сибирь» (г. Новосибирск).

Общий тираж 254994 экз.
12+